Слишком полезно не бывает!

Блюда из скороварки

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Современный мир устроен так, что мы находимся в постоянной спешке, не хватает времени даже на приготовление полноценного обеда или ужина. Благодаря этой книге вы убедитесь, что еда, приготовленная за несколько минут, может быть вкусной и полезной.

Блюда, которые можно приготовить в скороварке, удивят вас своим разнообразием.

- Анастасия Красичкова
  - Введение
  - Первые блюда
    - Мясные супы
      - Суп из свинины с картофелем
      - Суп «Весенний»
      - Вермишелевый суп
      - Суп «Томатный»
      - Суп из говяжьих ребрышек
      - Гороховый суп
      - Суп из телятины с цукини
      - Суп «Греческий»
      - Суп с картофелем и болгарским перцем
      - Суп из телятины с брюссельской капустой
      - Суп «Фасолька»
      - Суп из свинины со стручковой фасолью
      - Суп «Витаминный»
      - Суп «Острая кукуруза»
      - Суп с картофелем и цветной капустой
      - Суп из говяжьего языка
      - Суп «Пикантный»
      - Суп из телятины с чечевицей и рисом
      - Луковый суп из телятины
      - Суп из свинины с гречневой крупой
      - Суп «Походный»
      - Суп из говядины со шпинатом
      - Суп «Рио»
      - Суп из телятины с помидорами
      - Суп из телятины с курагой
      - Суп «Обжорка»
      - Суп по-итальянски
      - Суп «Деревенский»
      - Суп из свинины с шампиньонами

- Суп из телятины и брокколи
- Суп из говядины с сыром
- Суп из говядины и зеленого горошка
- Суп из баранины и айвы
- Суп «Восточный»
- Суп из телятины со спагетти и сыром
- Суп из свинины с солеными грибами
- Суп «Перчинка»
- Суп с фрикадельками
- Суп «Легкий»
- Суп свекольный с фрикадельками из курицы
- Суп «Домашний»
- Суп «Острая курочка»
- Гороховый суп с курицей
- Суп «С грядки»
- Суп «Обед по-испански»
- Суп из филе индейки с фасолью и шпинатом
- Суп из курицы с овощами
- Суп на курином бульоне с шампиньонами и фрикадельками из гусиной печени
- Суп «Гурман»
- Суп из куриных желудков с сыром
- Суп из филе индейки с помидорами черри
- Суп из утки со спаржей
- Суп из утки с пекинской капустой
- Острый суп из крылышек цыпленка с кукурузой
- Суп из филе индейки с кокосовым молоком
- Суп из грудки цыпленка с варениками
- Суп из филе утки с луком и алычой
- Суп-пюре из индейки с картофелем
- Гороховый суп-пюре с индейкой и картофелем
- Куриный суп с фрикадельками из индейки
- Суп из курицы с раковыми шейками
- Суп из гусиной печени с горохом и картофелем
- Суп на утином бульоне с фрикадельками из филе курицы
- Суп из индейки с цукини и макаронными изделиями

- Суп из индейки с фрикадельками и лапшой
- Суп из курицы с черносливом и рисом
- Суп из свинины с алычой
- Суп из говяжьих костей с болгарским перцем
- Суп из свиной шейки с черносливом и яблоком
- Суп из говядины с рисом, фасолью и кислым молоком
- Острый суп из телятины с овощами
- Суп из свинины с горохом и овощами
- Суп из говяжьей грудинки с вермишелью и овощами
- Суп из телятины с красной фасолью
- Суп из бараньих ребрышек с виноградным уксусом
- Суп из бараньей лопатки с мятой
- Суп из кролика с цветной капустой
- Суп из говядины со стручковой фасолью и айвой
- Суп из баранины со стручковой фасолью
- Суп из вареной колбасы с рисом
- Суп из сарделек и шампиньонов
- Суп с овощами и сардельками
- Суп-пюре из кролика с вешенками
- Суп из курицы с мускатом и сухариками
- Суп-пюре из телятины, орехов и сыра
- Суп-пюре из свинины и овощей
- Суп-пюре из курицы и лука
- Суп из баранины, моркови и сельдерея
- Суп из баранины с домашней лапшой
- Суп из баранины с черносливом
- Суп из бараньей грудинки и риса
- Суп «Узбекский»

- Супы из грибов и овощей
  - Суп из грибов и овощей
  - Суп из кольраби
  - Суп «Нежность»
  - Суп «Лучик»
  - Томатный суп с рисом
  - Суп с щавелем и шпинатом
  - Суп с цукини и зеленью
  - Суп по-азиатски

- Суп с баклажанами и зеленым луком
- Луковый суп со шпинатом
- Суп из брокколи и риса
- Суп с авокадо
- Суп «Болгария»
- Ячменный суп с чесноком
- Суп по-французски с луком
- Суп с зеленым горошком
- Суп-пюре «Урожай»
- Суп из сушеных грибов с картофелем
- Грибной суп с сыром
- Суп из вешенок с кабачками
- Грибной суп с макаронами
- Суп из вешенок с рисом
- Суп из сушеных грибов с яйцом
- Грибной суп с репой
- Грибной суп с баклажаном
- Грибной суп с пшеном
- Суп из шампиньонов с сыром
- Суп из маслят с картофелем
- Суп из белых грибов с зеленым горошком
- Грибной суп с кукурузой
- Грибной суп по-китайски
- Суп из опят с луком-пореем
- Грибной суп «Оливка»
- Грибной суп с орехами
- Свекольник со стручковой фасолью
- Свекольник с картофелем
- Свекольник с цветной капустой
- Свекольник с морковью
- Свекольник «Грибная поляна»
- Свекольник с пастернаком
- Свекольный суп с луком

- Супы из рыбы и морепродуктов
  - Рыбный суп с картофелем
  - Рыбный суп с рисом
  - Уха из филе горбуши
  - Рыбный суп с плавленым сыром
  - Рыбный суп «Парижанка»
  - Уха из палтуса
  - Суп из консервированной лососины
  - Суп из бычков в томатном соусе
  - Томатный суп из карася
  - Уха с картофелем и рисом

- Уха из филе сома с морковью
- Суп из консервированной горбуши
- Суп из консервированных кальмаров с овощами
- Суп из консервированного лосося с пшенной крупой
- Суп из судака с рисом и овощами
- Суп из консервированного тунца с лапшой
- Суп из карпа с брокколи
- Суп из морского языка с кукурузой
- Суп из филе хека со шпинатом
- Суп из креветок с зеленым горошком
- Суп из мидий с зеленым горошком и рисом
- Суп из креветок и цветной капусты
- Суп из кальмаров с брокколи
- Суп из щуки с морской капустой
- Суп из консервированных кальмаров с креветками
- Суп из консервированных мидий с шампиньонами
- Томатный суп с креветками
- Суп из мидий со сливками
- Суп из сома с яичным желтком
- Суп из креветок и филе хека

○ Вторые блюда
- Мясные блюда
  - Свинина с орехами
  - Телятина с лимоном
  - Баранина с маслинами и карри
  - Говядина с шампиньонами
  - Говядина с болгарским перцем
  - Говяжьи отбивные с овощами
  - Жаркое из телятины и свинины
  - Говядина с болгарским перцем и луком
  - Свиной окорок с помидорами
  - Говядина с пряностями
  - Баранина с овощами
  - Телятина с молодым картофелем
  - Бараньи ребрышки с луком
  - Свинина с цукини
  - Баранина, тушенная с луком и томатной пастой
  - Баранина острая с лимоном

- Телятина с бананами
- Говядина с апельсинами
- Свинина с вином и помидорами
- Колбаски из говядины
- Говяжья печень с болгарским перцем
- Говядина с айвой и тыквой
- Курица с морковью и луком
- Куриная печень, нашпигованная ветчиной
- Сардельки с брокколи
- Охотничьи колбаски с овощами
- Венгерские (дебреценские) сосиски с сыром и яйцом
- Вареная колбаса с баклажанами
- Ветчина с сыром
- Колбаса с болгарским перцем и приправой
- Телятина с кабачками
- Телятина с сельдереем
- Свинина с овощами
- Свинина с капустой
- Жаркое из индейки с овощами
- Свинина по-украински
- Свиная вырезка с хлебом
- Бифштексы «Объедение»
- Телятина, замаринованная в коньяке
- Свинина, маринованная с яблоками
- Свинина, маринованная в хересе
- Свинина с грибами
- Баранина с чесноком и тмином
- Телятина с коньяком
- Свинина с вишней
- Жаркое из кролика с мускатным орехом
- Тушеное мясо кролика
- Телятина, замаринованная в красном вине
- Баранина с яблоками и черносливом
- Курица с сыром
- Окорочка индейки, фаршированные вешенками
- Курица, фаршированная телятиной и рисом
- Индейка с фисташками
- Говядина с айвой и куриной печенью
- Индейка с кабачками
- Говядина с зеленью
- Утка с яблоками

- Индейка острая
- Курица по-татарски
- Курица с рисом
- Грудка курицы, нашпигованная свиным салом
- Курица «Ароматная»
- Индейка с черносливом, орехами и медом
- Кролик с клюквой
- Говядина в чесночном соусе
- Утка с апельсинами
- Телятина по-сенегальски
- Телятина с брусникой
- Говядина по-гречески
- Свинина с зеленью и помидорами
- Курица, фаршированная киви и сельдереем
- Индейка с грушами
- Курица с ананасами
- Индейка с имбирем
- Курица с яблоками и овощами
- Телятина с картофелем
- Курица с болгарским перцем и фруктовым соусом
- Рулеты из говядины с кабачками
- Кролик с картофелем и капустой
- Индейка с цукини и грибами
- Фрикадельки из индейки в соевом соусе
- Курица с чесноком в красном вине
- Индейка с апельсинами
- Телятина с черносливом и курагой
- Телятина в кефире
- Филе индейки с чесночным соусом
- Рагу из утки и баклажанов с карри
- Баранина с капустой и рисом
- Куриные голени с овощами
- Гусь по-бангладешски
- Курица с грейпфрутом и лаймом
- Куриные крылышки с овощами и сливой
- Утка с кабачками
- Говядина с кабачками и маринованными опятами
- Солянка из говядины с маслинами
- Баранина с капустой и сыром

- Овощные блюда

- Цветная капуста с зеленым горошком и белыми грибами
- Капуста, тушенная с яйцами и луком
- Брокколи с цукини
- Брокколи с опятами
- Рагу из цветной и белокочанной капусты с грибами
- Цветная капуста с кукурузой
- Баклажаны с морковью
- Цукини с чесноком
- Баклажаны с помидорами и луком
- Овощи в томатной пасте
- Кабачки со сливками
- Кабачки и патиссоны с чесноком
- Баклажаны и кабачки, тушенные с черри
- Кабачки с сыром
- Картофель, тушенный с цветной капустой
- Рагу «Овощной пир»
- Фасоль с морковью
- Болгарский перец, фаршированный грибами
- Баклажаны, фаршированные картофелем
- Цукини, фаршированные маринованными грибами
- Баклажаны, фаршированные рисом
- Болгарский перец, фаршированный вешенками и брынзой
- Баклажаны с сыром
- Цветная капуста с болгарским перцем и чесноком
- Савойская капуста с брокколи
- Картофель с савойской капустой
- Овощное рагу с грибами
- Цукини с яйцами и помидорами
- Патиссоны со стручковой фасолью
- Баклажаны, фаршированные фасолью
- Огурцы, фаршированные яйцом и луком
- Болгарский перец с помидорами черри и чесноком
- Шпинат с сыром
- Баклажаны с маслинами
- Морковь, тушенная с зеленью и патиссоном
- Картофель с маслятами

- Кабачки с сулугуни
- Баклажаны с орехами
- Закуска «Грибной аромат»
- Шампиньоны с кукурузой и луком
- Цукини с яйцами и артишоками
- Котлеты из моркови и сушеных грибов
- Картофель с луком и плавленым сыром
- Стручковая фасоль с брюссельской капустой
- Артишоки с баклажанами
- Закуска «Фантазия»
- Брюссельская капуста с шампиньонами
- Рагу «На здоровье»
- Средиземноморское рагу
- Рагу «Зеленое настроение»
- Рагу из кабачков
- Баклажаны с чесноком
- Кабачки с брокколи по-деревенски
- Рагу «Американо»
- Картофель с грибами
- Грибы «Пальчики оближешь»
- Закуска «Синьор Помидор»
- Картофель «Авиньон»
- Закуска «Витаминка»
- Картофель на гарнир
- Картофель в курином бульоне с вином
- Картофель с сельдереем

- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Минтай с картофелем
  - Маринованная рыба
  - Окунь в кефирном соусе
  - Рыба в молоке
  - Судак «Каспийский»
  - Рыба с зеленью
  - Закуска «Золотая рыбка»
  - Рыба по-царски
  - Лосось в пивном кляре
  - Рыба по-гречески
  - Форель по-фински
  - Рыба с фруктами
  - Рыба по-эстонски
  - Треска по-грузински
  - Камбала по-английски
  - Котлеты по-казачьи

- Треска «Сливочная»
- Креветки «Летние»
- Рыба в белом вине
- Рыба «Пикантная»
- Карп «Ароматный»
- Рыбные котлеты «Мамина кухня»
- Закуска «Мечта рыбака»
- Рыба по-штурмански
- Рыба «С любовью»
- Закуска «Нептун»
- Закуска «Бабушкин рецепт»
- Тефтели «Любительские»
- Тефтели по-советски
- Закуска «Морские глубины»
- Рыба с грибами
- Креветки с черносливом и яблоками
- Закуска «Жак»
- Закуска «Наслаждение»
- Рыба «Рождественская»
- Треска с луком
- Треска с брокколи
- Морской окунь с морковью
- Баклажаны, фаршированные ставридой
- Креветки «Изысканные»
- Маринованные кальмары
- Кальмары по-дальневосточному
- Семга с кабачками
- Закуска «Боцман»
- Рыба по-средиземноморски
- Закуска «Алые паруса»
- Закуска «По-щучьему веленью»
- Горбуша с грибами
- Сом с хреном
- Морской язык с болгарским перцем
- Рыба «В лучших традициях»
- Судак с чесноком
- Треска с сыром
- Кальмары по-домашнему
- Креветки с патиссонами и зеленью
- Креветки с черносливом
- Горбуша с гречневой кашей
- Судак с луком
- Рыба в яблоках
- Хек с рисом

- Кальмары с морковью
- Кальмары с сельдереем
- Кальмары с сыром
- Палтус с грибами и шпинатом
- Красноперка с овощами
- Щука с овощами
- Налим с картофелем
- Филе лемонемы с молодым картофелем и кореньями
- Дорада с болгарским перцем

- Каши
  - Пшеничная каша с тыквой
  - Рисовая каша «Лимончик»
  - Рисовая каша с морковью
  - Перловая каша с кабачками
  - Гречневая каша с патиссонами
  - Гречневая каша с томатным соусом и луком
  - Овсянка по-московски
  - Пшенная каша на второе
  - Пшеничная каша с грибами
  - Кукурузная каша с луком и шампиньонами
  - Пшенная каша с вешенками и яйцами
  - Пшенная каша с шампиньонами и фисташками
  - Каша гречневая «Классическая»
  - Гречневая каша с сыром
  - Гречневая каша с овощами
  - Гречневая каша с грибами
  - Рисовая каша с овощами и шампиньонами
  - Рисовая каша со шпинатом
  - Манная каша «Сластена»
  - Пшеничная каша со сладким перцем
  - Каша по-русски
  - Каша по-молдавски
  - Овсянка с апельсиновым соком и клюквой
  - Каша «К завтраку»
  - Рисовая каша с миндалем
  - Каша «Вкусная»
  - Каша по-английски
  - Пшенно-рисовая каша
  - Каша «Солнышко»
  - Каша с кокосовой стружкой
  - Манная каша с бананом

- Рисовая каша с яблоком и грушей
- Рисовая каша с зеленым горошком
- Гречневая каша с яблоками

- Приложения

Анастасия Красичкова
Блюда из скороварки

Введение

В скороварке можно приготовить практически все. Плюсы скороварки очевидны: в еде сохраняются все витамины, а также аромат и цвет продуктов.

Придумал скороварку француз Дени Папен в 1679 году. Тогда она представляла собой герметично закрытый сосуд, в котором при нагревании поднималось давление и пища готовилась в разы быстрее. Достаточно долго у скороварки была наглухо закручивавшаяся крышка, которая могла взорваться под действием давления. Надо было долго ждать, когда давление спадет и крышку можно будет открыть. Плюс был в том, что такая скороварка не требовала постоянного нахождения на кухне.

В современных скороварках установлены клапаны, регулирующие давление. Также на многих есть запасной клапан и система разблокировки крышки.

Прежде чем готовить по рецептам из этой книги, запомните, что нельзя ставить скороварку на огонь без жидкости. Объем жидкости должен быть не менее двух стаканов. Если в рецепте используется масло, то обязательно добавляйте немного воды, так как нельзя жарить под давлением. Но вы можете пассеровать некоторые продукты на дне скороварки без крышки. Помните о том, что некоторые продукты при готовке набухают, поэтому не стоит заполнять скороварку более чем на 2/3 ее объема. Не стоит также надолго оставлять готовые кушанья в скороварке.

Первые блюда

Мясные супы

Суп из свинины с картофелем

Ингредиенты:

800 г свинины, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Свинину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в масле до полуготовности.

Мясо залить водой (2 л), варить 20 минут. Добавить картофель, варить еще 3 минуты. Затем добавить морковь, лук и лавровый лист, варить еще 2 минуты. Положить перец, соль.

Суп «Весенний»

Ингредиенты:

700 г телятины, 70 г риса, 1 пучок зелени кинзы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Телятину промыть, нарезать порционными кусками. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать. Телятину залить водой (2 л), варить 15–20 минут. Добавить рис, варить 7 минут, положить лавровый лист. Посолить, поперчить, добавить зелень кинзы.

Вермишелевый суп

Ингредиенты:

1 кг говядины, 400 г вермишели, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарубить, залить водой (2–2,5 л), варить 20 минут. Добавить макаронные изделия, варить 3–5 минуты, положить лавровый лист, посолить, поперчить.

Суп «Томатный»

Ингредиенты:

700 г говядины, 4 клубня картофеля, 30 г риса, 20 мл растительного масла, 40 г томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать средними кубиками. Мясо выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжарить до полуготовности, добавить томатную пасту, жарить 1 минуту.

Мясо выложить в скороварку, залить водой (2 л), положить картофель, рис, варить 5 минут. Добавить лавровый лист.

Суп из говяжьих ребрышек

Ингредиенты:

500 г говяжьих ребрышек, 4 зубчика чеснока, 5 клубней картофеля, 1 пучок зелени укропа, несколько веточек петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говяжьи ребрышки промыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Ребрышки залить водой (2 л), варить 10 минут. Добавить картофель, варить 5 минут, положить чеснок и лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 5–10 минут, после чего посыпать зеленью укропа. Перед подачей можно украсить веточками петрушки.

Гороховый суп

Ингредиенты:

100 г гороха, 400 г копченой свинины, 2 моркови, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Свинину промыть, нарезать соломкой. Морковь вымыть,

очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Положить горох в воду (2,5 л), варить в течение 5 минут, добавить мясо, морковь, лук, варить еще 5 минут, посолить, поперчить. Перед подачей посыпать зеленью укропа.

Суп из телятины с цукини

Ингредиенты:

500 г телятины, 3 клубня картофеля, 400 г цукини, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Телятину промыть, нарезать порционными кусками. Картофель и цукини вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Мясо залить водой (2 л), варить 15 минут. Добавить картофель и цукини, варить 3–5 минут, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 2 минуты.

Суп «Греческий»

Ингредиенты:

700 г говядины, 70 г риса, 150 г оливок без косточек, 1 пучок зелени петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарезать порционными кусками. Зелень петрушки вымыть, нарезать. Мясо варить 25 минут. Добавить рис, варить 5 минут, положить оливки, лавровый лист, посолить, поперчить, добавить зелень петрушки.

Суп с картофелем и болгарским перцем

Ингредиенты:

500 г говядины, 4 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 50 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать средними кусками, обжарить в сливочном масле.

Мясо залить водой (2 л), варить 20 минут. Добавить картофель, варить 5 минут, положить болгарский перец, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 2 минуты.

Суп из телятины с брюссельской капустой

Ингредиенты:

700 г телятины, 100 г макаронных изделий, 150 г брюссельской капусты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Телятину промыть, нарезать порционными кусками, залить водой, варить 25 минут. Добавить брюссельскую капусту и макаронные изделия, варить 2 минуты, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 2–3 минуты.

Суп «Фасолька»

Ингредиенты:

600 г говядины, 3 клубня картофеля, 150 г консервированной в томатном соусе фасоли, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо залить водой (2 л), варить 25 минут. Положить картофель, варить 2 минуты. Добавить фасоль, лавровый лист, посолить, варить еще 3–5 минут.

Суп из свинины со стручковой фасолью

Ингредиенты:

700 г свинины, 150 г стручковой фасоли, 2 клубня картофеля, 2 моркови, перец, соль.

Способ приготовления:

Свинину промыть, нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо залить водой (2 л), варить 25 минут. Добавить фасоль, картофель и морковь, варить 5 минут Посолить, поперчить.

Суп «Витаминный»

Ингредиенты:

500 г говядины, 4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 100 мл томатного соуса, 2 стручка болгарского перца, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить, влить томатный соус, тушить 3 минуты.

Мясо залить водой (2,5 л), варить 25 минут, добавить картофель, варить еще 3 минуты. Положить тушеные овощи, лавровый лист, посолить, поперчить, варить не более 2 минут.

Суп «Острая кукуруза»

Ингредиенты:

600 г говядины, 150 г консервированной кукурузы, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле.

Мясо залить водой (2 л), варить 20 минут. Добавить картофель, варить еще 2 минуты. Положить кукурузу, лук, лавровый лист, посолить, поперчить, варить 3–5 минут, посыпать зеленью укропа.

Суп с картофелем и цветной капустой

Ингредиенты:

600 г говядины, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 200 г цветной капусты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарезать кусочками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать. Мясо залить водой, варить в течение 25 минут. Добавить картофель, цветную капусту и морковь, варить 7 минут. Положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 3 минуты.

Суп из говяжьего языка

Ингредиенты:

300 г говяжьего языка, 100 г замороженной мексиканской смеси, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 50 мл томатного соуса, 1 луковица, 30 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Говяжий язык промыть, обдать кипятком, очистить от пленки, нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить мексиканскую смесь, обжарить, влить томатный соус, поперчить, тушить 5 минут.

Язык залить водой, варить 30–50 минут. Положить картофель, морковь и тушеную смесь. Посолить и варить еще в течение 5 минут.

Суп «Пикантный»

Ингредиенты:

600 г говядины, 2 стебля сельдерея, 4 клубня картофеля, 50 мл оливкового масла, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кружочками.

Мясо выложить на сковороду, добавить оливковое масло, жарить 10–15 минут, выложить в скороварку, залить водой и варить в течение 15 минут. Положить картофель, сельдерей и лук, варить 5 минут, посолить, поперчить.

Перед подачей суп украсить зеленым луком.

Суп из телятины с чечевицей и рисом

Ингредиенты:

600 г телятины, 100 г чечевицы, 40 г риса, 25 мл оливкового масла, 1 луковица, 1 пучок зелени кинзы, сок 1 лимона, перец, соль.

Способ приготовления:

Телятину промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук выложить на сковороду, жарить в оливковом масле. Мясо залить водой, варить 20 минут. Добавить предварительно замоченную чечевицу и рис, варить 10 минут. Положить жареный лук, перец, соль, варить еще 3 минуты.

Зелень кинзы смешать с лимонным соком, тушить в течение 3 минут, заправить полученной смесью суп.

Луковый суп из телятины

Ингредиенты:

400 г телятины, 5 луковиц, 1 клубень картофеля, 30 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, посолить, слегка обжарить в оливковом масле. Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими дольками. Мясо выложить в скороварку, залить водой, варить 15 минут. Добавить картофель, лук, варить еще 5 минут. Подать к столу, посыпав зеленью петрушки.

Суп из свинины с гречневой крупой

Ингредиенты:

400 г свинины, 60 г гречневой крупы, 2 клубня картофеля, 1 чайная ложка сушеного укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Свинину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать ломтиками. В воду положить мясо, варить 15 минут,

добавить картофель и гречневую крупу, варить 5 минут. Положить укроп, лавровый лист, посолить, поперчить.

Суп «Походный»

Ингредиенты:

300 г говяжьей тушенки, 4 клубня картофеля, 40 г риса, лавровый лист, 30 мл сладкого кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. В воду (2 л) положить картофель, рис, варить 3 минуты, добавить говяжью тушенку, кетчуп, лавровый лист, посолить, поперчить, варить 2–3 минуты.

Суп из говядины со шпинатом

Ингредиенты:

400 г говядины, 1 пучок зелени шпината, 2 клубня картофеля, 1 морковь, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Шпинат вымыть, нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Говядину промыть, нарезать, варить в течение 10–15 минут. Добавить картофель, варить 2 минуты, положить морковь и шпинат, добавить лавровый лист, посолить, поперчить, варить 3 минуты.

Суп «Рио»

Ингредиенты:

400 г говядины, 2 клубня картофеля, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 2 моркови, 1 стручок сладкого перца, 20 мл томатного соуса, 50 мл растительного масла, 10 г пшеничной муки, 100 г консервированной кукурузы, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Морковь вымыть,

очистить, нарезать кубиками.

Сельдерей вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.

Сельдерей, лук, морковь и сладкий перец выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посыпать мукой, влить немного воды, тушить 3 минуты, добавить томатный соус, нагревать в течение 3 минут.

Мясо залить водой, варить 15 минут, добавить овощную смесь, картофель, кукурузу, соль, приправу, варить 5 минут.

Суп из телятины с помидорами

Ингредиенты:

400 г телятины, 4 помидора, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 40 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук и морковь спассеровать в растительном масле. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Мясо залить 2 л воды, варить 15 минут. Добавить картофель, и очищенные от кожицы помидоры, посолить, поперчить, варить 5 минут. Добавить спассерованные овощи.

Суп из телятины с курагой

Ингредиенты:

500 г телятины, 150 г кураги, 2 бутона гвоздики, 1 пучок зелени укропа, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать порционными кусками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Мясо залить водой, варить 20 минут, добавить предварительно замоченную курагу, гвоздику, перец, соль, варить 5 минут. Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень и сметану.

Суп «Обжорка»

Ингредиенты:

400 г говяжьей печени, 100 г обезжиренной вареной колбасы, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 20 мл оливкового масла, 15 г муки, 70 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Печень промыть, нарезать небольшими кусочками, запанировать в муке. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Колбасу мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить печень, слегка обжарить.

Содержимое сковороды переложить в скороварку, залить 2 л воды, варить 5 минут. Добавить картофель, посолить, варить 5 минут.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Суп по-итальянски

Ингредиенты:

1,5 л говяжьего бульона, 100 мл сливок, 400 г вареного говяжьего языка, 100 г сыра, 20 г томатной пасты, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 10 г горчицы, 40 г муки, мускатный орех на кончике ножа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле, добавить муку, прогреть, переложить в скороварку, влить бульон. Добавить томатную пасту, сливки, горчицу и мелко нарезанный сыр, варить 2 минуты. Положить нарезанный ломтиками язык, соль и мускатный орех, варить еще 3 минуты.

Суп «Деревенский»

Ингредиенты:

400 г говядины, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 200 г репы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 60 г сметаны, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь и репу вымыть, очистить, крупно

нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук и морковь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 2 л воды, варить 15 минут. Добавить картофель, морковь, репчатый лук, репу. Варить в течение 5 минут, посолить, поперчить, добавить лавровый лист.

Суп заправить сметаной и посыпать зеленым луком.

Суп из свинины с шампиньонами

Ингредиенты:

400 г нежирной свинины, 300 г шампиньонов, 1 зубчик чеснока, 60 мл растительного масла, 20 г муки, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать порционными кусками. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Грибы промыть, крупно нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

Мясо залить водой, варить 15–20 минут. Добавить чеснок и зелень, посолить, поперчить. Положить грибы, варить 3–5 минут, добавить разведенную небольшим количеством воды муку, варить не более 1 минуты.

Суп из телятины и брокколи

Ингредиенты:

500 г телятины, 30 г риса, 200 г замороженной брокколи, 1 луковица, 2 моркови, 20 мл оливкового масла, лавровый лист, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать порционными кусками. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарубить. Морковь и лук обжарить в оливковом масле.

Мясо залить 2 л воды, варить в течение 15–20 минут. Добавить морковь, лук, рис, брокколи, соль, перец, лавровый лист, варить 5 минут.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить зелень петрушки.

Суп из говядины с сыром

Ингредиенты:

400 г говядины, 200 г замороженной брюссельской капусты, 300 г сыра, 1 морковь, 20 г сливочного масла, 60 г сметаны, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Сыр нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Мясо промыть, нарезать.

Капусту и морковь выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, тушить в течение 5 минут. Мясо залить водой, варить 20 минут. Добавить капусту и морковь, посолить, поперчить, варить не более 1 минуты.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить сыр, зелень петрушки и сметану.

Суп из говядины и зеленого горошка

Ингредиенты:

500 г говядины, 150–200 г замороженного зеленого горошка, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 моркови, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, лавровый лист, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо промыть, нарезать, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить лук, жарить в течение 15 минут. Мясо и лук залить 2 л воды. Положить картофель, зеленый горошек, морковь, лавровый лист, соль, приправу, варить 5 минут. Добавить зелень петрушки.

Суп из баранины и айвы

Ингредиенты:

400 г баранины, 200 г айвы, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 30 г риса, 20 мл оливкового масла, 40 г томатной пасты, 1 пучок зелени кинзы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Баранину промыть, нарубить порционными кусками. Айву вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Лук и айву слегка обжарить в оливковом масле. Мясо залить водой, варить 15 минут. Добавить рис, картофель, морковь, варить в течение 3 минут. Добавить томатную пасту, лавровый лист, перец, соль, варить еще 2 минуты.

Перед подачей к столу добавить зелень кинзы.

Суп «Восточный»

Ингредиенты:

400 г говядины, 200 г несладкого йогурта, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 1 яичный желток, 10 г измельченных свежих листьев мяты, перец, соль.

Способ приготовления:

Йогурт и яичный желток взбить. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, залить водой, варить 15–20 минут. Добавить рис, соль, перец, варить 3 минуты. Добавить приготовленную смесь, варить в течение 2 минут, положить мяту, и сливочное масло.

Суп из телятины со спагетти и сыром

Ингредиенты:

400 г телятины, 150 г спагетти, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 150 г сыра, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в оливковом масле. Сыр натереть на крупной терке. Мясо помыть, нарезать, залить водой, варить 15 минут. Добавить спагетти, варить в течение 3 минуты, посолить, поперчить.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить сыр.

Суп из свинины с солеными грибами

Ингредиенты:

400 г свинины, 250 г соленых грибов, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 г томатной пасты, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, 3 веточки сельдерея, 2 веточки базилика, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы нарезать небольшими ломтиками.

Свинину промыть, нарезать. Лук и грибы слегка обжарить в масле. Мясо залить водой, варить 15 минут. Положить картофель, грибы и лук, лавровый лист, посолить, поперчить. Добавить томатную пасту, варить 5 минут.

Сельдерей и базилик вымыть, крупно нарезать. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую базилик, сельдерей и сметану.

Суп «Перчинка»

Ингредиенты:

600 г говядины, 20 г кукурузной муки, 100 г ядер грецких орехов, 1 стручок острого перца, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени кинзы, смесь перцев, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить, вымыть. Острый перец вымыть, растолочь вместе с чесноком. Орехи пропустить через мясорубку. Муку обжарить на сковороде без масла, развести небольшим количеством подсоленной воды. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Мясо залить водой, варить 30 минут, добавить орехи, острый перец с чесноком, муку, посолить, поперчить, варить 5 минут. Положить зелень кинзы и варить еще 3 минуты.

Суп с фрикадельками

Ингредиенты:

200 г говяжьего фарша, 200 г свиного фарша, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 20 г риса, 30 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими дольками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Смешать говяжий и свиной фарш, добавить часть лука и рис, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки.

Залить фрикадельки водой, варить 2 минуты, добавить картофель, варить 3 минуты. Положить оставшийся лук, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп «Легкий»

Ингредиенты:

400 г куриной грудки, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 300 г цукини, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Куриную грудку промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель и цукини вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Грудку залить 2 л воды, варить 7 минут, добавить картофель, цукини, морковь и лук. Положить лавровый лист, соль и перец, варить еще 5 минут.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать зеленым луком.

Суп свекольный с фрикадельками из курицы

Ингредиенты:

300 г куриного фарша, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 20 г риса, 1 средняя свекла, 30 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Фарш перемешать с рисом, посолить, поперчить, сформовать

фрикадельки. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Залить фрикадельки водой, добавить картофель и свеклу, варить 10 минут, положить лук, лавровый лист, посолить, поперчить.

В готовый суп положить зелень укропа.

Суп «Домашний»

Ингредиенты:

500 г куриных окорочков, 2 клубня картофеля, 100 г макаронных изделий, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Куриные окорочка промыть. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Морковь и лук очистить, вымыть. Морковь нарезать кольцами, лук нарезать полукольцами. Лук и морковь обжарить в оливковом масле. Зелень укропа вымыть, измельчить.

Куриные окорочка залить водой, варить 10 минут. Добавить картофель, макаронные изделия, морковь и лук, посолить, поперчить, положить лавровый лист, варить 5 минут.

Суп «Острая курочка»

Ингредиенты:

400 г куриной грудки, 3 клубня картофеля, 40 г риса, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 20 мл острого кетчупа, 5 г красного молотого перца, 6 чесночных стрелок, соль.

Способ приготовления:

Филе промыть, нарезать порционными кусочками. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук и чесночные стрелки вымыть, измельчить.

Лук и чесночные стрелки выложить на сковороду с разогретым маслом, поперчить, добавить кетчуп, жарить 1 минуту. Куриное филе залить водой, варить 5 минут. Добавить картофель и рис, посолить, варить еще 5 минут. Добавить жареный лук и чесночные стрелки, перемешать.

Гороховый суп с курицей

Ингредиенты:

500 г куриных бедрышек, 100 г гороха, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления:

Куриные бедрышки промыть. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными дольками. Морковь и лук очистить, вымыть. Морковь натереть на крупной терке, лук измельчить.

Бедрышки залить водой, варить в течение 10 минут, добавить горох и картофель, варить еще 5 минут. Посолить, поперчить, добавить морковь и лук, варить не больше 1 минуты.

Суп «С грядки»

Ингредиенты:

400 г филе курицы, 1 баклажан, 1 красный болгарский перец, 1 помидора, 3 клубня картофеля, 30 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе курицы промыть, баклажан вымыть, нарезать крупной соломкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Перец и помидор вымыть, перец очистить от семян, нарезать. Помидор нарезать мелкими кубиками. Зелень укропа вымыть, измельчить.

Баклажан и помидор выложить на сковороду с разогретым маслом, жарить 2 минуты.

Филе залить водой, варить 5 минут, добавить картофель, посолить, поперчить, варить еще 5 минут. Добавить тушеные овощи, варить 2 минуты. Посыпать зеленью укропа

Суп «Обед по-испански»

Ингредиенты:

Тушка цыпленка, 2 помидора, 2 луковицы, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 1 корень сельдерея, 40 г риса, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Цыпленка тщательно промыть, нарубить. Морковь вымыть,

очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, 1 луковицу измельчить, пассировать в сливочном масле не больше 1–2 минут. Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать небольшими кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарубить.

Мясо залить водой, варить 7 минут, добавить рис, варить еще 3 минуты. Добавить морковь, целую луковицу, корень сельдерея и болгарский перец, помидоры, варить 5 минут. В завершении добавить оставшийся лук, посолить, поперчить.

Суп разлить по тарелкам и добавить зелень.

Суп из филе индейки с фасолью и шпинатом

Ингредиенты:

400 г филе индейки, 80 г мелких макаронных изделий, 1 луковица, 1 морковь, 100 г стручковой фасоли, 150 г консервированной белой фасоли, 100 г шпината, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Филе индейки промыть, нарезать порционно. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Шпинат вымыть, нарезать.

Морковь и лук жарить в масле 2 минуты. Филе залить водой, варить 10 минут. Добавить стручковую фасоль, шпинат, белую фасоль и макаронные изделия, посолить, варить еще 3 минуты. Добавить морковь и лук, варить 1–2 минуты.

Суп из курицы с овощами

Ингредиенты:

700 г филе курицы, 4 клубня картофеля, 1 средний цукини, 2 моркови, 2 луковицы, 40 мл оливкового масла, 2 веточки сельдерея, 30 г томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе промыть, нарезать средними кусочками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Сельдерей вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Лук обжарить в сковороде в течение 1 минуты, добавить зелень петрушки, поперчить. Мясо залить водой и варить 12 минут. Добавить картофель, морковь, томатную пасту и сельдерей, варить 3 минуты. Добавить лук с зеленью петрушки.

Суп на курином бульоне с шампиньонами и фрикадельками из гусиной печени

Ингредиенты:

2 л куриного бульона, 300 г гусиной печени, 150 г шампиньонов, 10 г муки, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 яичный желток, 20 г толченых ядер грецких орехов, 200 г черствого хлеба, 1 пучок зелени петрушки, перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Гусиную печень промыть, обжарить в сливочном масле (50 г), протереть, соединить с яичным желтком, грецкими орехами и размоченным в воде черствым хлебом. Тщательно перемешать, сформовать фрикадельки. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Шампиньоны промыть, обжарить в оставшемся сливочном масле в течение 7 минут, добавить муку и лук. В бульон опустить фрикадельки, варить 2 минуты, добавить шампиньоны, положить соль и перец, варить не более 2 минут.

Перед подачей к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп «Гурман»

Ингредиенты:

500 г куриных потрохов, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 20 г риса, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Куриные потроха промыть. Картофель, морковь и корень петрушки вымыть, очистить. Картофель нарезать дольками, морковь и корень петрушки нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым маслом, слегка обжарить. Добавить томатную пасту, тушить полминуты. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Куриные потроха залить водой (2 л), варить 10–13 минут,

добавить картофель, рис, морковь и корень петрушки, варить 5 минут. Положить лук с томатной пастой, лавровый лист, посолить, поперчить. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Суп из куриных желудков с сыром

Ингредиенты:

350 г куриных желудков, 100 г плавленого сыра, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Подготовленные куриные желудки промыть. Картофель и морковь вымыть, очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь нарезать соломкой. Лук вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить.

Желудки положить в воду, варить 10 минут, добавить картофель, морковь, лук, варить 3–5 минут. Добавить тертый плавленый сыр, посолить, поперчить, посыпать зеленью укропа.

Суп из филе индейки с помидорами черри

Ингредиенты:

400 г филе индейки, 2 клубня картофеля, 10 помидоров черри, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Филе промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Помидоры черри вымыть.

Мясо залить водой, посолить, варить 10 минут, положить картофель, помидоры черри, варить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из утки со спаржей

Ингредиенты:

600 г филе утки, 200 г консервированной спаржи, 2 клубня картофеля, 10 г корня имбиря, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления:

Филе утки промыть, нарезать порционными кусками. Корень имбиря вымыть, очистить, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Спаржу нарезать кусочками.

Филе залить 1,5 л воды, посолить, варить 7 минут, добавить картофель, корень имбиря, положить спаржу, варить еще 8–10 минут.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень кинзы.

Суп из утки с пекинской капустой

Ингредиенты:

400 г утки, 150 г пекинской капусты, 3 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Пекинскую капусту вымыть, нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Мясо промыть, нарубить, варить в течение 10 минут. Добавить картофель и пекинскую капусту, посолить, поперчить, варить еще 5 минут. Добавить зелень петрушки.

Острый суп из крылышек цыпленка с кукурузой

Ингредиенты:

500 г крылышек цыпленка, 2 моркови, 1 луковица, 1 помидор, 200 г замороженной кукурузы, 2 стручка перца чили, 2 зубчика чеснока, 20 мл оливкового масла, 1 лимон, 1/2 пучка зелени кинзы, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Помидор вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Перец чили вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Лук выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить в течение 1 минуты. Крылышки промыть, залить водой, варить 5 минут. Добавить кукурузу, морковь, зелень кинзы, чеснок, помидор перец чили и лук. Суп посолить и варить 5

минут.

Лимон вымыть, нарезать кружочками. Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую лимон.

Суп из филе индейки с кокосовым молоком

Ингредиенты:

400 г филе индейки, 350 мл куриного бульона, 400 мл кокосового молока, 10 г тертого корня имбиря, 5 г коричневого сахара, 20 мл соевого соуса, 1 пучок зелени кинзы, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления Филе индейки промыть, нарезать крупными кусочками. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Кокосовое молоко смешать с бульоном, добавить филе, посолить, варить 7 минут. Добавить имбирь, перец, сахар, соевый соус, часть зелени кинзы, варить еще 5–7 минут.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую оставшуюся зелень кинзы.

Суп из грудки цыпленка с варениками

Ингредиенты:

300 г грудки цыпленка, 15 вареников с картофелем и грибами, 20 мл оливкового масла, 15 г аджики, 20 г томатной пасты, 1 пучок зелени сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления:

Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, варить 7 минут. Добавить оливковое масло, томатную пасту, аджику и зелень сельдерея. Положить вареники и варить 5 минут.

Суп из филе утки с луком и алычой

Ингредиенты:

500 г филе утки, 3 луковицы, 1 помидор, 1 пучок зелени укропа, 40 г сушеной алычи, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, нарубить. Помидор вымыть, очистить от кожицы, измельчить. Лук и помидор выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить.

Филе промыть, нарезать крупными кусочками, залить водой, варить 7 минут. Добавить алычу, соль, перец, лук и помидоры, варить 3–5 минут.

Подать суп к столу, посыпав зеленью укропа.

Суп-пюре из индейки с картофелем

Ингредиенты:

500 г филе индейки, 4 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и мелко нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Индейку промыть, крупно нарезать, варить в течении 3 минут. Добавить картофель, посолить, варить 1 минуту. Картофель и мясо вынуть из бульона, протереть, снова добавить в бульон варить 2 минуты. Перед подачей к столу посыпать зеленью петрушки.

Гороховый суп-пюре с индейкой и картофелем

Ингредиенты:

400 г филе индейки, 60 г гороха, 1 луковица, 20 г муки, 3 клубня картофеля, 1 пучок зелени укропа, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Мясо пропустить через мясорубку. Картофель вымыть, очистить, нарезать.

Лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить муку, влить немного воды, тушить 2 минуты. В воду положить картофель и предварительно замоченный горох, варить 4 минуты. Добавить мясо, варить 1 минуту. Посолить, поперчить, протереть через сито, добавить лук, зелень укропа, перемешать.

Куриный суп с фрикадельками из индейки

Ингредиенты:

400 г курицы, 200 г фарша индейки, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Из фарша сформовать фрикадельки.

Курицу промыть, нарубить, варить 7 минут. Добавить фрикадельки, картофель, посолить, варить 5 минут, посыпать зеленью петрушки.

Суп из курицы с раковыми шейками

Ингредиенты:

1 кг курицы, 70 г вареных раковых шеек, 1 клубень картофеля, 50 г сливочного масла, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, лавровый лист, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль, перец.

Способ приготовления:

Корень сельдерея и петрушки вымыть, очистить, нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Курицу промыть, нарубить, обжарить в сливочном масле. Картофель вымыть, очистить, нарезать ломтиками.

Курицу залить 2,5 л воды, варить 3 минуты. Положить картофель, коренья, лавровый лист, посолить, поперчить, варить 5 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью, в каждую тарелку положить раковые шейки.

Суп из гусиной печени с горохом и картофелем

Ингредиенты:

250 г куриной печени, 80 г гороха, 3 клубня картофеля, 1 морковь, перец, соль.

Способ приготовления:

Куриную печень промыть. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать Печень варить 2 минуты. Добавить горох, картофель и морковь, посолить, поперчить, варить 5 минут.

Суп на утином бульоне с фрикадельками из филе курицы

Ингредиенты:

2 л утиного бульона, 350 г филе курицы, 1 яйцо, 1 луковица, 3 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Филе курицы промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить яйцо. Из фарша сформовать фрикадельки.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. В бульон положить картофель и фрикадельки, посолить, варить 5–7 минут. Добавить зелень петрушки.

Суп из индейки с цукини и макаронными изделиями

Ингредиенты:

300 г филе индейки, 200 г цукини, 100 г макаронных изделий, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Цукини вымыть, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, измельчить. Филе индейки промыть, крупно нарезать, залить водой, варить в течение 5 минут. Добавить цукини и макаронные изделия, посолить, поперчить, положить лавровый лист, варить еще 5 минут.

Суп из индейки с фрикадельками и лапшой

Ингредиенты:

300 г индейки, 500 г пшеничной муки, 200 г фарша из телятины, 1 клубень картофеля, 2 луковицы, 25 мл оливкового масла, 25 г топленого масла, 1 яйцо, сок 1 лимона, 1 пучок зелени кинзы, 1/4 чайной ложки молотого шафрана, корица на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления:

Для приготовления лапши высыпать муку на блюдо, добавить соль, топленое масло, перемешать и замесить тесто, добавив

немного воды. Когда тесто станет упругим, раскатать его на столе в тонкий пласт и нарезать лапшу. Разложить ее на блюде или противне, оставить на 30 минут, а затем обжарить до золотистого цвета в 1 столовой ложке оливкового масла.

Лук очистить, вымыть, измельчить. Для приготовления фрикаделек добавить в фарш взбитый яичный белок, перец, корицу, соль, 1 луковицу, перемешать и разделать готовую массу на маленькие шарики.

Индейку промыть, нарезать порционными кусками. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Индейку залить водой, варить 2–3 минуты, добавить фрикадельки, варить 1 минуту. Положить картофель, оставшийся лук, посолить, поперчить, варить 3 минуты. Влить в суп разведенный в лимонном соке яичный желток и добавить шафран. Подать к столу, посыпав вымытой и измельченной зеленью кинзы.

Суп из курицы с черносливом и рисом

Ингредиенты:

600 г курицы, 150 г чернослива, 100 г риса, 2 луковицы, лавровый лист, приправа для птицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Чернослив вымыть, затем обдать кипятком. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Курицу промыть, нарубить, залить 2 л воды, варить 7-10 минут. Добавить рис, чернослив, лук. Положить лавровый лист, приправу, посолить, поперчить, затем варить еще 5–7 минут.

Суп из свинины с алычой

Ингредиенты:

700 г свинины, 100 г алычи, 3 клубня картофеля, 50 г риса, 40 мл оливкового масла, 2 луковицы, 1 морковь, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Алычу вымыть, разрезать каждую пополам, удалить косточки. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить алычу и мясо, обжарить. Зелень

кинзы вымыть и нарубить.

Мясо залить водой и варить в течение 10–15 минут, положить картофель, морковь и рис, варить 3 минуты. Добавить алычу и лук, посолить, поперчить, варить не более 2 минут.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень кинзы.

Суп из говяжьих костей с болгарским перцем

Ингредиенты:

500 г говяжьих костей, 50 г риса, 1 луковица, 3 стручка болгарского перца, 15 г муки, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Кости промыть, нарубить, залить холодной водой, сварить бульон. Кости вынуть, бульон процедить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками. Лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, посыпать мукой, влить немного бульона, обжарить не более 1 минуты.

В бульон положить рис и болгарский перец, варить 4 минуты. Добавить лук, мясо, посолить, поперчить.

Суп из свиной шейки с черносливом и яблоком

Ингредиенты:

400 г свиной шейки, 1 луковица, 3 клубня картофеля, 50 мл растительного масла, 1 яблоко, 60 г чернослива, 20 г томатной пасты, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Свинину промыть, нарезать порционными кусками, залить холодной водой, варить 10 минут. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, разрезать на 4 части. Зелень вымыть, нарубить.

В суп добавить чернослив, лук, картофель, яблоко, посолить, поперчить, варить 5 минут. Положить лук. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень.

Суп из говядины с рисом, фасолью и кислым молоком

Ингредиенты:

400 г говядины, 300 мл кислого молока, 2 клубня картофеля, 30 г риса, 50 г фасоли, 50 мл растительного масла, 2 луковицы, 1/2 пучка зелени кинзы, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить.

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, залить водой, варить 10 минут. Лук обжарить в растительном масле не более 1 минуты. В суп положить фасоль, рис и картофель, посолить, поперчить, варить 5–7 минут. Перед подачей к столу заправить смесью кислого молока и зелени.

Острый суп из телятины с овощами

Ингредиенты:

300 г телятины, 100 г репы, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 1 стручок болгарского перца, 20 г аджики, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь и репу вымыть, очистить, крупно нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарезать крупными кусками, залить холодной водой, варить 10 минут. Добавить морковь, картофель, лук, репу и перец, посолить, варить 5–7 минут. Положить аджику, зелень петрушки.

Суп из свинины с горохом и овощами

Ингредиенты:

400 г свинины, 60 г гороха, 3 клубня картофеля, 2 моркови, 1 репа, 1 помидор, 1 луковица, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/4 чайной ложки молотого красного перца, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь и репу вымыть, очистить, нарезать кружочками. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить водой и варить 8–10 минут. Добавить горох, морковь, лук, репу и картофель, посолить, варить 3 минуты. Положить красный перец и помидор, варить не более 2 минут. Посыпать зеленью.

Суп из говяжьей грудинки с вермишелью и овощами

Ингредиенты:

300 г говяжьей грудинки, 100 г вермишели, 2 помидора, 50 мл растительного масла, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 1 цукини, 1 пучок зелени кинзы, 1/2 чайной ложки аджики, 1/2 чайной ложки смеси красного перца, корицы и тмина, соль.

Способ приготовления:

Картофель и цукини вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, залить водой, варить 10 минут. Лук с аджикой, солью и специями обжарить 1 минуту на разогретом масле. Добавить в суп картофель, цукини, помидоры, варить 5 минут. Добавить вермишель и варить еще 5 минут. Положить обжаренный лук и зелень кинзы.

Суп из телятины с красной фасолью

Ингредиенты:

400 г телятины, 300 г красной фасоли, 4 помидора, 30 мл растительного масла, 2 луковицы, 1/4 чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, нарезать крупными кубиками. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить водой, варить 10–12 минут. Лук и помидоры потушить на растительном масле 1 минуту, добавить перец, соль. В суп добавить фасоль, варить 3–5 минут. Положить помидоры и лук.

Суп из бараньих ребрышек с виноградным уксусом

Ингредиенты:

500 г баранины, 30 мл виноградного уксуса, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 20 г пшеничной муки, 20 мл растительного масла, 1/2 пучка зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Ребрышки промыть, нарубить, положить в кастрюлю, залить холодной подсоленной водой и варить 15–20 минут. Лук посыпать мукой и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить картофель, лук, перец и варить в течение 3 мину.

В отдельную посуду вылить уксус, довести до кипения и добавить в суп. Суп подать к столу, посыпав зеленью кинзы.

Суп из бараньей лопатки с мятой

Ингредиенты:

400 г бараньей лопатки, 2 клубня картофеля, 40 г риса, 2 луковицы, 30 г изюма без косточек, 1/2 пучка зелени кинзы, 1 чайная ложка сушеной мяты, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Баранину промыть, нарезать порционными кусками, варить 15–20 минут. Картофель очистить, вымыть, нарезать небольшими кружочками. Зелень кинзы вымыть и мелко нарезать.

Добавить картофель, рис, посолить, варить 5 минут. Положить изюм, разлить по тарелкам, положить в каждую мяту и зелень кинзы.

Суп из кролика с цветной капустой

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 1 луковица, 40 г риса, 150 г замороженной цветной капусты, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой и варить 15–20 минут. Лук очистить, вымыть,

мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле. Зелень петрушки вымыть, затем мелко нарубить. Добавить цветную капусту, лук, рис, посолить, поперчить, варить 3–5 минут.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень петрушки.

Суп из говядины со стручковой фасолью и айвой

Ингредиенты:

500 г говядины, 1 луковица, 70 г замороженной стручковой фасоли, 3 клубня картофеля, 1 айва, 20 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, залить холодной водой, варить 10–15 минут. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, добавить томатную пасту, обжарить в растительном масле 2–3 минуты. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Айву вымыть, удалить сердцевину, разрезать на 8 частей. Зелень вымыть, нарубить.

Добавить стручковую фасоль, картофель, айву, посолить, поперчить, варить 5 минут. Добавить лук и томатную пасту.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень.

Суп из баранины со стручковой фасолью

Ингредиенты:

400 г баранины, 100 г стручковой фасоли, 100 г брюссельской капусты, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Фасоль вымыть, нарезать. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Мясо промыть, нарезать ломтиками, залить 1,5 л воды, варить 15 минут. Добавить картофель, цветную капусту и фасоль, посолить, варить 5 минут.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень петрушки.

Суп из вареной колбасы с рисом

Ингредиенты:

250 г вареной обезжиренной колбасы, 1 морковь, 60 г риса, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Колбасу нарезать крупной соломкой. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Залить колбасу водой, добавить рис и морковь, варить 3 минуты. Посолить, поперчить, добавить зелень петрушки.

Суп из сарделек и шампиньонов

Ингредиенты:

4 сардельки, 200 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 30 г риса, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Шампиньоны вымыть, нарезать крупными ломтиками. Сардельки нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Грибы и картофель залить водой, варить 2–3 минуты. Добавить сардельки, варить не более 2 минут. Посолить, добавить зелень укропа.

Суп с овощами и сардельками

Ингредиенты:

1,5 л мясного бульона, 3 клубня картофеля, 4 сардельки, 2 моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить. Картофель нарезать кружочками, морковь — соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть, нарезать.

Сардельки нарезать кружочками. Лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, слегка обжарить. В бульон добавить картофель, морковь, варить 3 минуты. Положить сардельки и лук, посолить, варить еще 2 минуты.

Суп-пюре из кролика с вешенками

Ингредиенты:

300 г филе кролика, 30 г риса, 300 г вешенок, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь, картофель и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками. Грибы промыть, нарезать ломтиками.

Филе промыть, залить 1,5 л воды, нарезать на порционные куски, варить 10 минут. Добавить картофель, морковь, корень сельдерея, рис и грибы, варить 5 минут. Посолить, поперчить. Суп измельчить с помощью блендера.

Перед подачей суп-пюре подогреть в микроволновке, разлить по тарелкам и заправить сметаной.

Суп из курицы с мускатом и сухариками

Ингредиенты:

400 г филе курицы, 150 г риса, 2 яйца, 1/4 чайной ложки молотого мускатного ореха, 150 г ржаных сухариков, соль.

Способ приготовления:

Филе промыть, нарезать порционными кусками, варить 8 минут. Добавить рис, соль, варить 3 минуты. Добавить взбитые яйца, мускатный орех, варить в течение 1 минуту.

Суп разлить по тарелкам. В каждую тарелку положить сухарики.

Суп-пюре из телятины, орехов и сыра

Ингредиенты:

400 г телятины, 1 корень петрушки, 30 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 20 г муки, 100 г сыра мягких сортов, 50 мл растительного масла, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень петрушки вымыть, очистить, измельчить. Грецкие орехи обжарить на сковороде без масла, растолочь. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, варить 15 минут.

Лук и корень петрушки выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, добавить орехи и муку, влить немного воды, тушить 3 минуты.

Мясо протереть через сито, добавить сыр. Положить смесь из орехов, лука и корня петрушки, перемешать. Суп подогреть в микроволновке, разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Суп-пюре из свинины и овощей

Ингредиенты:

300 г свинины, 200 г белокочанной капусты, 70 г цветной капусты, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 20 г муки, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Белокочанную капусту вымыть, нашинковать. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Морковь, картофель и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать, залить 2 л воды, варить 10 минут. Добавить белокочанную капусту, корень петрушки, морковь, болгарский перец, лук, цветную капусту, варить 5 минут. Тонкой струйкой всыпать муку, посолить, поперчить.

Мясо вынуть, пропустить через мясорубку. Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера. Мясо и овощи перемешать, подогреть.

Суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

Суп-пюре из курицы и лука

Ингредиенты:

1 кг филе курицы, 50 г пшеничной муки, 60 г сливочного масла, 80 мл молока, 1 яичный желток, 1 пучок зелени петрушки, 4 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать крупными кусочками, слегка обжарить в сливочном масле (30 г), переложить в кастрюлю, залить водой, посолить, поперчить и варить 10 минут. Зелень

петрушки вымыть, измельчить.

Лук очистить, вымыть, нарезать, спассеровать в оставшемся сливочном масле вместе с мукой, влить немного воды, тушить 3 минуты. Мясо вынуть, пропустить через мясорубку. Добавить лук и заправить суп смесью из взбитого яичного желтка и молока. Перед подачей к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из баранины, моркови и сельдерея

Ингредиенты:

500 г нежирной баранины, 4 моркови, 2 стебля сельдерея, 1 луковица, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Стебель сельдерея вымыть, нарезавть кружочками.

Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 2 л воды, варить 25 минут. Добавить морковь, лук, лавровый лист, посолить, поперчить. Положить сельдерей, варить 5 минут.

Суп из баранины с домашней лапшой

Ингредиенты:

400 г баранины, 60 г домашней лапши, 2 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 20 мл растительного масла, 40 г томатной пасты, 5 г аджики, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить водой, варить 25 минут, добавить картофель, морковь, лук, томатную пасту, аджику, посолить, варить 2–3 минуты. Положить лапшу, варить еще 5 минут.

Суп из баранины с черносливом

Ингредиенты:

400 г баранины, 80 г риса, 130 г чернослива, 1 луковица, 1

пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Баранину промыть, нарубить крупными кусками, залить водой, посолить, варить 27–30 минут. Добавить предварительно замоченный чернослив, рис, лук, перец, варить в течение 3 минут, затем посыпать зеленью укропа.

Суп из бараньей грудинки и риса

Ингредиенты:

400 г бараньей грудинки, 1 морковь, 1 луковица, 70 г риса, 1 клубень картофеля, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Морковь очистить, вымыть, нарезать кольцами. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Баранину залить водой и варить 15 минут. Добавить морковь, рис, картофель, лук, посолить, поперчить, варить не более 5 минут. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень петрушки.

Суп «Узбекский»

Ингредиенты:

600 г баранины, 4 клубня картофеля, 500 мл черного чая, 200 г пшеничной муки, 3 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 1 яйцо, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Для приготовления лапши замесить крутое тесто из муки, яйца и 1/3 стакана воды. Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать соломкой.

Мясо промыть, нарезать соломкой, залить водой, варить 15 минут, добавить картофель и чеснок. Положить лапшу и варить 3

минуты.

Суп посолить, поперчить, затем влить в бульон чай, варить еще 2 минуты и подать к столу, посыпав зеленью кинзы.

Супы из грибов и овощей

Суп из грибов и овощей

Ингредиенты:

300 г замороженной смеси из цветной капусты, брокколи, моркови и стручковой фасоли, 3 клубня картофеля, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. В воду добавить смесь замороженных овощей, картофель, посолить, варить 5–7 минут. Положить зелень укропа.

Суп из кольраби

Ингредиенты:

2 л овощного бульона, 300 г кольраби, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 столовая ложка сушеной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Кольраби вымыть, очистить, нарезать соломкой.

В бульон добавить картофель, морковь и кольраби, посолить, варить 5 минут. Положить зелень.

Суп «Нежность»

Ингредиенты:

2 л овощного бульона, 300 г замороженной цветной капусты, 3 клубня картофеля, 70 г маринованной стручковой фасоли, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В бульон добавить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить, поперчить, варить

5 минут, добавить зелень укропа.

Суп «Лучик»

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 3 клубня картофеля, 150 г консервированной кукурузы, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. В бульон положить картофель, морковь, болгарский перец и кукурузу, посолить, поперчить, варить 5 минут, добавить зелень петрушки.

Томатный суп с рисом

Ингредиенты:

1 л томатного сока, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок кинзы, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень вымыть и нарубить.

Томатный сок смешать с водой 1: 1, добавить картофель, рис, морковь, лук, посолить, варить 5–7 минут, положить зелень.

Суп с щавелем и шпинатом

Ингредиенты:

2 клубня картофеля, 1 морковь, 1/2 пучка щавеля и шпината, 1 пучок зелени укропа, 2 яйца, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Щавель, шпинат и зелень укропа вымыть, нарубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать.

Картофель и морковь варить 3 минуты, добавить яйца, щавель и шпинат, посолить, варить 2 минуты, добавить зелень

укропа.

Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Суп с цукини и зеленью

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 400 г цукини, 1 морковь, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Цукини и морковь вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Зелень петрушки, укропа и зеленый лук вымыть и мелко нарубить. В бульон добавить цукини и морковь, посолить, варить 5 минут, посыпать зеленью петрушки, укропа и зеленым луком.

Суп по-азиатски

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 3 клубня батата, 50 г стручковой фасоли, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления:

Зелень кинзы вымыть, нарубить. Фасоль вымыть, нарезать. Батат вымыть, очистить, нарезать ломтиками, добавить в бульон, посолить, варить 3 минуты, положить фасоль, варить еще 2 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Суп с баклажанами и зеленым луком

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 1 клубень картофеля, 200 г баклажанов, 3 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Зеленый лук вымыть и нарубить. Картофель и баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в бульон, посолить, варить 5 минут. Добавить зеленый лук, варить в течение 1 минуты.

Луковый суп со шпинатом

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 3 луковицы, 1 клубень картофеля, 70 г шпината, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Шпинат вымыть, курупно нарезать. В бульон положить картофель, шпинат и лук, посолить, варить 5 минут.

Суп из брокколи и риса

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 350 г замороженной брокколи, 50 г отварного риса, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. В бульон положить рис, варить 2 минуты. Добавить брокколи, посолить, варить 3 минуты, добавить зелень укропа и петрушки.

Суп с авокадо

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 100 г цветной капусты, 2 клубня картофеля, 3 средних авокадо, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Авокадо вымыть, очистить, удалить косточку, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Положить в бульон картофель, авокадо и цветную капусту, посолить, варить 5–7 минут, добавить зелень укропа.

Суп «Болгария»

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 стручка

болгарского перца, 10 маслин без косточек, 1 чайная ложка сушеной зелени, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать полосками. Положить картофель, маслины и болгарский перец в бульон, посолить, поперчить, варить 5 минут, добавить сушеную зелень.

Ячменный суп с чесноком

Ингредиенты:

2 л овощного бульона, 200 г ячменной крупы, 50 мл растительного масла, 50 г томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 стручок острого перца, 1 лимон, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть. Острый перец вымыть, измельчить. Лимон вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Зубчики чеснока обжарить целиком в растительном масле, добавить томатную пасту, тушить в течение 2 минут. В бульон положить ячменную крупу, перец и варить 3 минуты. Добавить томатную пасту с чесноком, посолить, варить 2 минуты. Подать к столу с ломтиками лимона.

Суп по-французски с луком

Ингредиенты:

5 луковиц, 80 мл растительного масла, 100 г тертого сыра, 100 г пшеничного хлеба, 70 г сливок, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле, выложить в скороварку и залить водой. Варить 1 минуту. Хлеб нарезать тонкими ломтиками, посыпать каждый сыром, полить сливками и разложить по тарелкам.

Налить в тарелки луковый суп, посолить и поставить в умеренно разогретую духовку на 3 минуты.

Суп с зеленым горошком

Ингредиенты:

2 л овощного бульона, 150 г замороженного зеленого горошка, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 1 стручок болгарского перца, 4 столовые ложки сметаны, 1/2 пучка зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок и лук очистить, вымыть, измельчить. Перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Чеснок и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжаривать, добавить картофель и перец, жарить еще 5 минут, посолить, посыпать молотым перцем. Нагревать на слабом огне в течение 2 минут.

Смесь переложить в кастрюлю с кипящим бульоном, варить 20 минут, добавить зеленый горошек и варить еще 5 минут.

Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать кинзой.

Суп-пюре «Урожай»

Ингредиенты:

3 клубня картофеля, 1 луковица, 150 г смеси из моркови, брюссельской капусты, зеленого горошка и стручковой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить. Залить водой картофель, овощную смесь, посолить, варить 4 минуты. Добавить лук, варить 1 минуту. Готовый суп протереть, посыпать зеленью петрушки.

Суп из сушеных грибов с картофелем

Ингредиенты:

70 г сушеных белых грибов, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать

небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Грибы залить водой (1,5 л), варить 2 минуты, добавить картофель, морковь, варить 5 минут.

Положить зелень, лук, посолить.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую сметану.

Грибной суп с сыром

Ингредиенты:

200 г белых грибов, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 200 г сыра, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Грибы промыть, нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Сыр нарезать небольшими кубиками.

Залить водой (1,5 л) грибы, варить 2 минуты. Добавить картофель и морковь, посолить, варить 5 минут. Положить зелень петрушки и сыр.

Суп из вешенок с кабачками

Ингредиенты:

150 г вешенок, 150 г кабачков, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель, кабачки и морковь вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Грибы тщательно промыть, отделить друг от друга. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Залить грибы водой (1,5 л), варить 2 минуты. Добавить картофель, морковь, кабачки, посолить, варить 5 минут. Положить зелень укропа.

Грибной суп с макаронами

Ингредиенты:

300 г шампиньонов, 150 г макаронных изделий, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 20 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, слегка обжарить. Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

В воду (2 л) положить морковь, болгарский перец, картофель и макароны, посолить, варить 2–4 минуты. Добавить грибы, варить не более 2 минут.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить веточки петрушки.

Суп из вешенок с рисом

Ингредиенты:

200 г вешенок, 1 морковь, 60 г риса, 1 клубень картофеля, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, отделить друг от друга. В воду (1,5 л) положить грибы, варить не более 2 минут. Добавить рис, картофель и морковь, посолить, варить 4–5 минут. Положить зелень петрушки.

Суп из сушеных грибов с яйцом

Ингредиенты:

100 г сушеных белых грибов, 1 клубень картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 морковь, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

В воду (1,5 л) положить грибы, варить 2–3 минуты. Добавить картофель и морковь, посолить, варить 5 минут. Посыпать зеленью петрушки, добавить рубленые яйца.

Грибной суп с репой

Ингредиенты:

400 г шампиньонов, 50 г маринованных шампиньонов, 1 репа, 1 морковь, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Репу и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать крупными ломтиками, залить водой, варить 3 минуты. Добавить репу и морковь, посолить, варить 5 минут.

Положить зелень петрушки.

Грибной суп с баклажаном

Ингредиенты:

300 г белых грибов, 1 баклажан, 40 г риса, зелень укропа, соль.

Способ приготовления:

Баклажан вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать, залить водой и варить 3–4 минуты. Добавить баклажан и рис, посолить, варить 4 минуты. Добавить зелень укропа.

Грибной суп с пшеном

Ингредиенты:

300 г белых грибов, 2 клубня картофеля, 50 г пшена, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, мелко нарезать, залить водой и варить не более 1 минуты. Добавить картофель и пшено, посолить, варить 5 минут.

Положить зелень укропа.

Суп из шампиньонов с сыром

Ингредиенты:

250 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 150 г

сыра, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, нарезать. Зеленый лук вымыть, нарезать. Сыр нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Грибы залить водой (1,5–2 л), варить 2 минуты. Добавить картофель, посолить, варить 4 минуты, положить репчатый лук, варить 1 минуту.

В готовый суп положить сыр и зеленый лук.

Суп из маслят с картофелем

Ингредиенты:

200 г маслят, 3 клубня картофеля, 20 г риса, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Маслята промыть, очистить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Грибы залить водой (1,5 л), варить 2–3 минуты. Добавить картофель и рис, посолить, варить 5 минут. Добавить зелень петрушки.

Суп из белых грибов с зеленым горошком

Ингредиенты:

150 г белых грибов, 2 клубня картофеля, 100 г консервированного зеленого горошка, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Грибы залить водой (1,5 л), варить 2 минуты. Добавить картофель, посолить, варить 4 минуты, добавить зеленый горошек, варить не более 1 минуты. Посыпать зеленью петрушки.

Грибной суп с кукурузой

Ингредиенты:

200 г сушеных грибов, 1 клубень картофеля, 100 г консервированной кукурузы, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В воду (1.5 л) положить предварительно замоченные грибы, варить не более 2 минут. Добавить картофель, кукурузу, посолить, варить 5 минут.

Посыпать зеленью укропа.

Грибной суп по-китайски

Ингредиенты:

100 г сушеных китайских древесных грибов (муэр), 150 г кабачков, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

Грибы залить 1–1,5 л воды, варить в течение 2 минут. Положить картофель, кабачки, посолить, поперчить, варить 5 минут. Добавить лук и морковь. Суп заправить сметаной.

Суп из опят с луком-пореем

Ингредиенты:

150 г опят, 1 л овощного бульона, 2 стебля лука-порея, 1 морковь, 3 клубня картофеля, 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть. Морковь и картофель вымыть, очистить. Морковь нарезать соломкой, картофель нарезать кубиками. Лук-порей вымыть и нарезать кольцами. Зелень вымыть и нарубить.

В бульон положить грибы, варить в течение 2–3 минут. Добавить картофель, морковь, варить 4 минуты. Добавить лук-порей, посолить, поперчить, варить не более 1 минуты.

Суп разлить по тарелкам. В каждую тарелку положить зелень укропа и петрушки.

Грибной суп «Оливка»

Ингредиенты:

200 г белых грибов, 2 клубня картофеля, 1 болгарский перец, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 70 г оливок без косточек, перец, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками. Оливки нарезать половинками. Лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить.

Грибы залить водой, варить 2–3 минуты. Добавить картофель, болгарский перец, варить 4 минуты. Положить оливки, лук, соль, перец, варить еще 1 минуту, добавить чеснок.

Грибной суп с орехами

Ингредиенты:

200 г белых грибов, 1 клубень картофеля, 1 корень сельдерея, 30–40 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 100 г сыра, 50 г оливкового масла, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень сельдерея вымыть, очистить, измельчить. Грецкие орехи обжарить на сковороде без масла, растолочь. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук и сельдерей выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, слегка обжарить, добавить орехи, влить немного воды, нагревать на слабом огне в течение 2 минут.

Грибы залить водой, варить 2 минуты. Добавить картофель, посолить, поперчить, варить еще 5 минут. Добавить лук и сельдерей, сыр, перемешать.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Свекольник со стручковой фасолью

Ингредиенты:

1.5 л овощного бульона, 1 свекла, 100 г замороженной стручковой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, 50 г низкокалорийного майонеза, соль.

Способ приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и мелко нарубить.

В бульон положить свеклу, стручковую фасоль, посолить, варить 4–5 минут. Перед подачей к столу посыпать зеленью петрушки, добавить майонез.

Свекольник с картофелем

Ингредиенты:

1 свекла, 4 клубня картофеля, 40 г консервированной белой фасоли, 50 г низкокалорийного майонеза, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления:

Свеклу и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень вымыть и нарубить. Свеклу и картофель залить водой, посолить, варить 4–5 минут. Добавить фасоль, варить не более 1 минуты. Посыпать зеленью петрушки и укропа.

Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить майонез.

Свекольник с цветной капустой

Ингредиенты:

1 свекла, 200 г цветной капусты, 1 клубень картофеля, 1 пучок зеленого лука, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Капусту вымыть и разделить на небольшие соцветия. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

В воду положить картофель, варить 2 минуты. Добавить капусту, варить в течение 2–3 минут. Добавить свеклу, посолить, варить 1 минуту, посыпать зеленым луком, добавить сметану.

Свекольник с морковью

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 3 моркови, 50 г сметаны, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть и нарубить.

В бульон положить картофель и морковь, варить 4 минуты. Добавить свеклу, посолить, варить 1 минуту, посыпать зеленым луком.

Перед подачей к столу добавить сметану.

Свекольник «Грибная поляна»

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 1 свекла, 200 г сушеных грибов, 1 пучок зелени укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. В бульон добавить грибы, варить 3 минуты. Добавить свеклу, посолить, варить 2 минуты, посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с пастернаком

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 1 корень пастернака, 3 клубня картофеля, 1/2 пучка зелени укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Пастернак очистить и нарезать кружочками.

В бульон положить картофель и свеклу, варить 4–5 минут. Добавить пастернак, посолить, варить не более 1 минуты. Посыпать зеленью укропа.

Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить сметану.

Свекольный суп с луком

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 свеклы, 3 луковицы, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Две луковицы обжарить в сливочном масле.

В бульон положить свеклу, посолить, варить 4–6 минут, добавить необжаренный лук, варить не более 1 минуты. Добавить жареный лук.

Супы из рыбы и морепродуктов

Рыбный суп с картофелем

Ингредиенты:

300 г минтая, 3 клубня картофеля, 2 моркови, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Рыбу промыть, выпотрошить, очистить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Рыбу залить водой, посолить, варить 10 минут, вытащить и отделить мясо от костей.

В бульон добавить картофель и морковь, варить 5 минут, положить лавровый лист, добавить нарезанную вареную рыбу.

Рыбный суп с рисом

Ингредиенты:

300 г карпа, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Рыбу промыть, выпотрошить, очистить. Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Рыбу залить водой, варить 10 минут, вытащить и отделить от костей. Добавить картофель и рис, варить еще 5 минут. Затем положить лавровый лист, посолить, посыпать зеленью укропа и добавить вареную рыбу.

Уха из филе горбуши

Ингредиенты:

300 г филе горбуши, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1/2 пучка зеленого лука, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Филе промыть, крупно нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть,

нарубить. Рыбу залить водой (1 л), варить в течение 2 минут. Добавить картофель и морковь, варить 4 минуты, положить лавровый лист, посолить, посыпать зеленым луком.

Рыбный суп с плавленым сыром

Ингредиенты:

300 г филе хека, 5 клубней картофеля, 250 г плавленого сыра, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Филе промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.

Филе залить водой, варить 2 минуты, добавить картофель, варить 2 минуты. Затем добавить мелко нарезанный сыр, посолить, варить в течение 1 минуты.

При подаче к столу заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Рыбный суп «Парижанка»

Ингредиенты:

500 г филе кеты, 2 моркови, 100 г лука-шалота, 100 г пармезана, 1 корень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук-шалот очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Филе промыть, залить 2 л воды, варить 2 минуты. Добавить морковь и корень петрушки, посолить, поперчить, варить 3 минуты. Положить сыр и лук-шалот.

Уха из палтуса

Ингредиенты:

300 г палтуса, 2 клубня картофеля, 2 моркови, лавровый лист, 1 луковица, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать. Лук вымыть, очистить, нарезать кольцами. Рыбу промыть, очистить, залить водой (1,5 л), варить 2 минуты. Добавить картофель и морковь, варить 3 минуты. Положить лук, варить 1 минуту.

Положить лавровый лист, посолить.

Суп из консервированной лососины

Ингредиенты:

250 г консервированной в масле лососины, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить.

В воду (1 л) положить картофель и рис, варить 3 минуты. Положить консервированную рыбу, лавровый лист, посолить, варить 1 минуту, посыпать зеленью укропа.

Суп из бычков в томатном соусе

Ингредиенты:

250 г консервированных в томатном соусе бычков, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1/2 пучка зелени петрушки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, нарубить. В воду (1,5 л) положить картофель и морковь, варить 2 минуты. Добавить рыбу, положить лавровый лист, посолить, варить 1–2 минуты, посыпать зеленью петрушки.

Томатный суп из карася

Ингредиенты:

250 г карася, 2 клубня картофеля, 1 корень петрушки, 2 помидора, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу промыть, очистить. Картофель, корень петрушки очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Помидоры обдать кипятком, отделить от кожицы, нарезать крупными дольками.

В воду (1,5 л) положить рыбу, варить 2 минуты. Добавить картофель и морковь, варить 1 минуту. Положить помидоры, лавровый лист, посолить, поперчить, варить 2 минуты. Добавить лук, посыпать зеленью укропа.

Уха с картофелем и рисом

Ингредиенты:

1 л бульона из окуней, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1 пучок зелени укропа, 200 г филе окуней, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. В бульон добавить картофель и рис, готовить 3 минуты Положить лавровый лист, посолить, готовить еще 2 минуты, посыпать зеленью укропа, добавить вареную рыбу.

Уха из филе сома с морковью

Ингредиенты:

300 г филе сома, 1 клубень картофеля, 3 моркови, 1/2 пучка зеленого лука, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Филе сома промыть, нарезать, залить водой (1 л), варить 2 минуты. Добавить картофель и морковь, готовить еще 3 минуты, положить лавровый лист, посолить, посыпать зеленым луком.

Суп из консервированной горбуши

Ингредиенты:

250 г консервированной в масле горбуши, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить. В воду (1 л) добавить картофель, рис и рыбные консервы, готовить 4 минуты. Положить лавровый лист, посолить, посыпать зеленью укропа.

Суп из консервированных кальмаров с овощами

Ингредиенты:

250 г консервированных в масле кальмаров, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Перец вымыть, очистить от зерен, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить морковь, обжаривать 1 минуту.

В воду положить картофель, морковь и перец, готовить 3 минуты, добавить рыбу, лавровый лист, посолить, готовить еще 2 минуты, посыпать зеленью укропа.

Суп из консервированного лосося с пшенной крупой

Ингредиенты:

300 г консервированного в масле лосося, 2 клубня картофеля, 1 морковиь, 60 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать полукольцами, обжаривать 30 секунд.

В воду положить пшенную крупу, картофель, морковь, варить 2 минуты. Добавить рыбу, посолить, поперчить, готовить еще 2 минуты. Положить лук и посыпать зеленым луком.

Суп из судака с рисом и овощами

Ингредиенты:

300 г филе судака, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени кинзы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Филе промыть, нарезать крупными кусками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, жарить в масле 1 минуту.

Филе залить водой, варить 2 минуты, добавить картофель, морковь и рис, варить 4 минуты. Положить лук, лавровый лист, посолить.

Разлить по тарелкам и посыпать зеленью кинзы.

Суп из консервированного тунца с лапшой

Ингредиенты:

300 г консервированного тунца, 100 г лапши, 20 мл оливкового масла, 4 клубня картофеля, 4 помидора, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Нагреть оливковое масло, положить в него рыбу и помидоры, поперчить, тушить 2 минуты.

В воду положить картофель, варить 2 минуты, добавить лапшу, посолить, варить 1 минуту. Добавить тушеную рыбу, положить зелень петрушки.

Суп из карпа с брокколи

Ингредиенты:

300 г карпа, 150 г замороженной брокколи, 3 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Рыбу промыть, очистить, залить водой, варить 3 минуты, вытащить, отделить от костей. В

бульон добавить картофель и брокколи, посолить, поперчить, варить 4 минуты. Положить куски рыбы, посыпать зеленью петрушки.

Суп из морского языка с кукурузой

Ингредиенты:

500 г филе морского языка, 150 г консервированной кукурузы, 20 мл белого вина, 20 мл кукурузного масла, 5 г кукурузного крахмала, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Филе промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть вином, оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть, нарубить. В воду положить рыбу, варить 2–3 минуты. Добавить кукурузу, кукурузное масло, разведенный водой крахмал, посолить, варить 1 минуту.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зеленый лук.

Суп из филе хека со шпинатом

Ингредиенты:

500 г филе хека, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 пучка шпината, 30 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Шпинат вымыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук и морковь пассеровать в оливковом масле 2 минуты. Филе промыть, нарезать порционными кусками, положить в воду, варить 2 минуты. Добавить картофель, готовить 3 минуты. Посолить, поперчить, добавить шпинат, готовить 1 минуту.

Суп из креветок с зеленым горошком

Ингредиенты:

300 г очищенных креветок, 3 моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 40 г сливок, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, мелко нарубить. В воду положить зеленый горошек, посолить, варить 3–5 минут. Добавить креветки, морковь, готовить 1 минуту. Перед подачей к столу посыпать зеленью укропа, заправить сливками.

Суп из мидий с зеленым горошком и рисом

Ингредиенты:

200 г мидий, 100 г риса, 2 моркови, 1 луковица, 50 г свежего зеленого горошка, 20 г сливочного масла, 10 мл острого томатного соуса, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить лук, обжаривать 30 секунд, влить томатный соус, тушить еще 30 секунд.

В воду положить рис и зеленый горошек, варить 3 минуты. Посолить, поперчить, добавить морковь и лук, мидии, варить более 1 минуты.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить вымытые веточки петрушки.

Суп из креветок и цветной капусты

Ингредиенты:

150 г очищенных креветок, 30 г риса, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 150 г замороженной цветной капусты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать толстыми кружочками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Цветную капусту разобрать на соцветия.

В воду положить картофель, цветную капусту и рис, готовить 3 минуты. Положить креветки и лавровый лист, посолить, варить 1 минуту. Посыпать зеленью петрушки, заправить сметаной.

Суп из кальмаров с брокколи

Ингредиенты:

250 г консервированных кальмаров, 200 г замороженной брокколи, 2 моркови, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Брокколи разобрать на соцветия.

В воду добавить морковь и брокколи, варить 3 минуты. Положить кальмары, посолить, поперчить, варить 1 минуту.

При подаче к столу в каждую тарелку добавить сметану.

Суп из щуки с морской капустой

Ингредиенты:

300 г щуки, 150 г консервированной морской капусты, 2 моркови, соль.

Способ приготовления:

Щуку промыть, очистить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. В воду добавить рыбу, варить 2 минуты, вытащить, отделить от костей. Положить морковь, варить 2 минуты, добавить морскую капусту, посолить, готовить еще 1 минуту. Добавить рыбу.

Суп из консервированных кальмаров с креветками

Ингредиенты:

100 г очищенных креветок, 200 г консервированных кальмаров, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 3 веточки зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать толстыми кружочками. Зелень укропа вымыть, измельчить.

В воду добавить морковь и картофель, варить 2 минуты. Положить креветки и кальмары, посолить, готовить 1 минуту.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Суп из консервированных мидий с шампиньонами

Ингредиенты:

200 г консервированных мидий, 150 г шампиньонов, 2 моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжаривать на сливочном масле 2 минуты.

В воду добавить морковь и грибы, посолить, варить 1 минуту. Положить мидии, варить 1 минуту, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Томатный суп с креветками

Ингредиенты:

500 г очищенных креветок, 2 луковицы, 50 г томатной пасты, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Креветки залить водой, добавить лук, томатную пасту, посолить, варить 1 минуту. При подаче к столу в каждую тарелку положить зелень укропа.

Суп из мидий со сливками

Ингредиенты:

200 г консервированных мидий, 3 моркови, 2 столовые ложки консервированной фасоли, 3 столовые ложки сливок, 1 пучок зелени базилика, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень базилика вымыть, нарубить. В воду добавить морковь, консервированную фасоль, мидии, посолить, варить 1 минуту. Посыпать зеленью базилика, заправить сливками.

Суп из сома с яичным желтком

Ингредиенты:

400 г филе сома, 1 клубень картофеля, 3 яичных желтка, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе сома промыть, залить 1,5 л воды и варить 2 минуты. Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкой соломкой, обжарить в сливочном масле 3 минуты, добавить в бульон, посолить, поперчить, добавить взбитые яичные желтки, варить 30 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из креветок и филе хека

Ингредиенты:

200 г очищенных креветок, 150 г филе хека, 2 клубня картофеля, 30 г риса, 1 луковица, 40 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Филе промыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать ломтиками, залить водой, добавить рис, варить 2 минуты. Добавить креветки и филе, посолить, варить 1 минуту. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Лук мелко нарезать, обжаривать в масле 2 минуты. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить зелень петрушки и лук.

Вторые блюда

Мясные блюда

Свинина с орехами

Ингредиенты:

500 г свинины, 100 г измельченных грецких орехов, 1 пучок зелени укропа, 3 зубчика чеснока, 80 мл кетчупа, 30 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, мелко нарезать, посолить, поперчить, готовить 3–4 минуты. Зелень укропа вымыть и нарубить. Чеснок вымыть, измельчить, перемешать с орехами, добавить в мясо, готовить в масле в течение 30 секунд.

Мясо вынуть, выложить на блюдо, полить кетчупом и посыпать зеленью укропа.

Телятина с лимоном

Ингредиенты:

500 г телятины, 70 мл овощного бульона, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка тертого имбиря, 30 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лимон вымыть, нарезать кружочками. Петрушку вымыть, мелко нарубить. Телятину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, готовить в масле 2 минуты. Добавить бульон, смешанный с имбирем, положить сверху кружочки лимона, тушить еще 1–2 минуты.

Перед подачей к столу посыпать петрушкой.

Баранина с маслинами и карри

Ингредиенты:

400 г баранины, 50 мл мясного бульона, 80-100 г маслин, 1 пучок зелени кинзы, 30 мл оливкового масла, 1 чайная ложка карри, перец, соль.

Способ приготовления:

Зелень кинзы вымыть, нарубить. Баранину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, готовить в масле 5 минут. Добавить бульон, смешанный с карри, тушить в течение 1 минуты.

Посыпать кинзой и добавить маслины.

Говядина с шампиньонами

Ингредиенты:

500 г говядины, 300 г шампиньонов, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 30 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Грибы вымыть, очистить, нарезать. Мясо промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Яйца очистить и натереть на крупной терке.

Мясо посолить, поперчить, готовить в масле 2 минуты. Добавить грибы и готовить еще 2 минуты. Сверху положить кольца лука, тушить 30–60 секунд.

При подаче к столу посыпать тертыми яйцами.

Говядина с болгарским перцем

Ингредиенты:

500 г говядины, 4 стручка болгарского перца, 100 г сыра, 2 луковицы, 25 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать кольцами. Мясо промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо посолить, поперчить, готовить в масле 2 минуты. Добавить перец, тушить 30 секунд. Сверху положить кольца лука, посыпать тертым сыром и готовить еще 30 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Говяжьи отбивные с овощами

Ингредиенты:

400 г говядины, 100 г белокочанной капусты, 100 г патиссонов, 1 морковь, 30 мл растительного масла, 3 столовые ложки кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить. Капусту вымыть, нашинковать. Патиссоны вымыть, нарезать крупными ломтиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Отбивные готовить в масле в течение 1–2 минут. Добавить патиссоны, сверху выложить капусту и морковь, посолить, готовить 2 минуты.

При подаче к столу полить полить кетчупом.

Жаркое из телятины и свинины

Ингредиенты:

400 г телятины, 200 г постной свинины, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 2 луковицы, 1 столовая ложка топленого сала, перец, соль.

Способ приготовления:

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, нарубить Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом, готовить на сале в течение 3 минут. Добавить репчатый и зеленый лук, готовить 30 секунд. Посыпать зеленью петрушки.

Говядина с болгарским перцем и луком

Ингредиенты:

300 г говядины, 5 луковиц, 3 стручка болгарского перца, 25 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить и поперчить, готовить 2–3 минуты. Добавить болгарский перец и кольца лука, готовить в масле 1 минуту.

Свиной окорок с помидорами

Ингредиенты:

900 г свиного окорока, 2 луковицы, 4 помидора, 1 зубчик чеснока, 30 мл оливкового масла, 2 веточки петрушки, соль.

Способ приготовления:

Окорок промыть, нарезать кусками по 50 г. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Чеснок вымыть, очистить, измельчить. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень вымыть.

Мясо посолить, готовить в оливковом масле в течение 2 минут. Добавить помидоры, тушить 30 секунд. Положить лук и чеснок, тушить еще 20–30 секунд.

Украсить веточками петрушки.

Говядина с пряностями

Ингредиенты:

1 кг говядины, 70 г свиного сала, 3 зубчика чеснока, 5 г толченого мускатного ореха, перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Мясо промыть, нарезать крупными кусками, натереть каждый кусок смесью соли, перца, мускатного ореха и чеснока. Оставить в прохладном месте на 1,5 часа.

Свиное сало нарезать тонкими ломтиками. Говядину готовить на сале в течение 3 минут.

Баранина с овощами

Ингредиенты:

800 г баранины, 3 луковицы, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 3 моркови, 200 мл кислого молока, 25 мл оливкового масла, 5 г имбиря, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть и нарезать кружочками. Лук и корни петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать.

Мясо замочить в кислом молоке на 2 часа, убрав в прохладное место. Затем молоко слить. Из соли, перца и имбиря приготовить смесь, натереть ею куски мяса и готовить в масле в течение 3 минут. Добавить овощи, готовить 1 минуту.

Телятина с молодым картофелем

Ингредиенты:

1 кг телятины, 2 луковицы, 500 г молодого картофеля, 100 мл сухого белого вина, 20 мл растительного масла, 2 моркови, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать кусочками по 50–60 г, пересыпать смесью соли и перца. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Мясо готовить в растительном масле в течение 2 минут. Добавить картофель и морковь, готовить 1–3 минуты. Положить кольца лука, влить вино, затем готовить еще 30 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Бараньи ребрышки с луком

Ингредиенты:

600 г бараньих ребрышек, 5 луковиц, 1 пучок зелени кинзы, 1/2 пучка зелени укропа, 35 мл оливкового масла, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа и кинзы вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть уксусом.

Бараньи ребрышки промыть, нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, готовить в масле 5 минут. Добавить немного воды, часть лука, тушить 1 минуту.

Готовые ребрышки выложить на блюдо, посыпать зеленью и оставшимися кольцами лука.

Свинина с цукини

Ингредиенты:

400 г свинины, 2 цукини, 20 мл растительного масла, 1 яйцо, 1 пучок зелени укропа, 1/2 пучка зелени кинзы, 80 г консервированного зеленого горошка, перец, соль.

Способ приготовления:

Цукини вымыть, очистить и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и измельчить. Зелень кинзы вымыть Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, готовить в масле в течение 2–3 минуты. Поперчить, добавить цукини, готовить 1 минуту, залить яйцом, готовить еще 30 секунд.

Мясо и цукини выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и украсить зеленым горошком.

Баранина, тушенная с луком и томатной пастой

Ингредиенты:

500 г баранины, 20 мл растительного масла, 4 луковицы, 3 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 100 мл мясного бульона, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени кинзы, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарубить небольшими кусками, посолить, поперчить, готовить в растительном масле 2 минуты. Влить бульон, тушить еще 1 минуту. Добавить лук и томатную пасту, тушить 30 секунд. Положить зелень петрушки и кинзы, тушить в течение 20 секунд.

Баранина острая с лимоном

Ингредиенты:

600 г баранины, 5 луковиц, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1 пучок зелени кинзы, 1 лимон, черный и красный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Лимон вымыть и нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом, готовить в течение 3 минут. Добавить лук, чеснок и часть лимона, перемешать, готовить 40–60 секунд.

Мясо выложить на блюдо, украсить веточками кинзы и оставшимися кружочками лимона.

Телятина с бананами

Ингредиенты:

600 г телятины, 4 луковицы, 3 недозрелых банана, 2 столовые ложки винного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 80 мл кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Бананы вымыть, очистить, крупно нарезать. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, полить уксусом и оставить на 1,5 часа.

Маринованные куски мяса готовить в масле 3 минуты. Добавить бананы и готовить 1 минуту.

Перед подачей к столу полить кетчупом.

Говядина с апельсинами

Ингредиенты:

700 г говядины, 2 луковицы, 3 апельсина, 20 мл растительного масла, 1/2 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Апельсины вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, нарезать.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, готовить в масле 3 минуты. Добавить апельсины и лук, готовить 1 минуту.

Перед подачей к столу посыпать петрушкой.

Свинина с вином и помидорами

Ингредиенты:

600 г свинины, 5 помидоров, 2 луковицы, 3 столовые ложки

сухого красного вина, 20 мл оливкового масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, сбрызнуть лимонным соком. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, залить вином и оставить на 1,5 часа. Затем готовить свинину в оливковом масле 3 минуты. Добавить помидоры, готовить 1 минуту. Положить лук, готовить 30–50 секунд.

При подаче к столу украсить веточками укропа.

Колбаски из говядины

Ингредиенты:

500 г говядины, 50 г бараньего сала, 2 луковицы, 1 столовая ложка винного уксуса, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать и пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком.

Фарш посолить, поперчить, перемешать. Из фарша сформовать колбаски, готовить на сале в течение 2 минут. Сбрызнуть винным уксусом, после чего готовить еще 1–2 минуты.

При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Говяжья печень с болгарским перцем

Ингредиенты:

500 г говяжьей печени, 50 г свиного сала, 2 стручка болгарского перца, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 50 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Печень промыть, очистить от пленок, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Болгарский перец вымыть, очистить от семян, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами.

Куски печени посолить, готовить на сале 1 минуту, добавить

болгарский перец и лук, поперчить, готовить еще 30–40 секунд. При подаче к столу полить майонезом и посыпать зеленью укропа.

Говядина с айвой и тыквой

Ингредиенты:

400 г говядины, 2 айвы, 100 г тыквы, 2 луковицы, 40 мл растительного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Айву вымыть, удалить сердцевину, разрезать на четвертинки. Тыкву вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Говядину промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, готовить в масле в течение 2–3 минут. Сверху выложить айву и тыкву, тушить 1 минуту. Добавить лук и зелень петрушки, тушить не более 30 секунд.

Курица с морковью и луком

Ингредиенты:

600 г курицы, 2 моркови, 3 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 50 г майонеза, 25 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Курицу промыть, нарубить, посолить и поперчить, перемешать с майонезом. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь и лук очистить, вымыть. Морковь нарезать кружочками, лук — кольцами.

Курицу тушить в масле 1 минуту. Добавить луки морковь, тушить еще 1 минуту, посыпать зеленью петрушки.

Куриная печень, нашпигованная ветчиной

Ингредиенты:

500 г куриной печени, 200 г ветчины, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Печень промыть, нарезать крупными кусками, нашпиговать мелко нарезанной ветчиной, насыпав в надрезы соль и перец. Куски печени готовить в растительном масле 2–4 минуты.

Сардельки с брокколи

Ингредиенты:

400 г сарделек, 300 г брокколи, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец.

Способ приготовления:

Сардельки очистить и слегка обжарить в части растительного масла. Зелень укропа вымыть, нарубить. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, готовить в оставшемся растительном масле в течение 2 минут. Сверху выложить сардельки, кусочки сливочного масла, посыпать перцем, добавить 2 столовые ложки воды, тушить 20 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Охотничьи колбаски с овощами

Ингредиенты:

400 г охотничьих колбасок, 2 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 3 зубчика чеснока, 1 цукини, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Колбаски очистить, разрезать вдоль пополам. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками Перец вымыть, удалить семена и нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Цукини вымыть и нарезать кружками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Колбаски, картофель и цукини готовить в оливковом масле в течение 20 секунд. Добавить ломтики болгарского перца, посолить, поперчить и готовить 1–2 минуты. При подаче к столу посыпать чесноком и зеленью петрушки.

Венгерские (дебреценские) сосиски с сыром и яйцом

Ингредиенты:

5 сосисок, 100 г сыра, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 2 чайные ложки муки, соль.

Способ приготовления:

Сыр натереть на мелкой терке. Яйца взбить с мукой, солью и сыром. Сосиски готовить в сливочном масле в течение 30 секунд. Залить смесью яиц и сыра, тушить еще 30 секунд.

Вареная колбаса с баклажанами

Ингредиенты:

300 г вареной колбасы, 1 небольшой баклажан, 15 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Баклажан вымыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Колбасу нарезать крупными кусками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кабачки выложить в скороварку, сверху положить колбасу, посолить и готовить в масле в течение 2 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Ветчина с сыром

Ингредиенты:

400 г ветчины, 100–150 г сыра, 2 помидора, 15 мл растительного масла, 1 столовая ложка майонеза.

Способ приготовления:

Ветчину нарезать крупной соломкой. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Сыр нарезать ломтиками.

Ветчину и помидоры тушить в масле 30–50 секунд, сверху положить ломтики сыра и готовить еще в течение 30 секунд.

При подаче к столу положить майонез.

Колбаса с болгарским перцем и приправой

Ингредиенты:

400 г вареной колбасы, 1 стручок болгарского перца, 1 яйцо, 20 мл оливкового масла, приправа для мяса, 1 ложка сушеного укропа, соль.

Способ приготовления:

Колбасу нарезать ломтиками. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать. Яйцо взбить.

Колбасу и перец посыпать приправой, посолить, готовить в масле 30 секунд. Добавить взбитое яйцо, готовить не больше 40 секунд.

Готовое блюдо посыпать сушеным укропом.

Телятина с кабачками

Ингредиенты:

400 г вареной телятины, 500 г кабачков, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г тертого сыра, 60 г сливочного масла, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Мясо нарезать небольшими ломтиками. Кабачки вымыть, нарезать кружочками, посолить, тушить в сливочном масле 1 минуту. Сверху положить лук, чеснок, посыпать сыром, поперчить, готовить 10–20 секунд. Положить мясо, готовить еще 10 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Телятина с сельдереем

Ингредиенты:

800 г телятины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 корня сельдерея, 1 луковица, 50 г сала, 1 столовая ложка нежирной сметаны, 1/2 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, измельчить. Сало мелко нарезать. Морковь, корни петрушки и сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Мясо промыть, мелко нарезать, посолить, готовить в течение 2 минут на сале. Добавить морковь, корень петрушки и сельдерея, готовить 30 секунд. Сметану смешать с перцем и луком, добавить к мясу, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 1 минуту.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Мясо и овощи выложить на блюдо и посыпать зеленью петрушки.

Свинина с овощами

Ингредиенты:

600 г свинины, 1 огурец, 2 болгарских перца, 1 морковь, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 помидора, перец, соль.

Способ приготовления:

Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать. Огурец вымыть, очистить от кожицы и мелко нарезать. Болгарский перец и огурец посолить и перемешать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Свинину промыть и разрезать на 6 одинаковых частей. Каждый кусок слегка отбить, посолить, поперчить, готовить в масле 1–2 минуты. Добавить морковь, часть помидоров, перец и огурец, готовить 30 секунд. Сметану смешать с горчицей, залить смесью мясо и овощи, тушить еще 30 секунд. Посыпать зеленью укропа и петрушки, украсить кружочками помидоров.

Свинина с капустой

Ингредиенты:

500 г свинины, 400 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 3 яйца, 30 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Свинину промыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Капусту вымыть, нашинковать.

Мясо посолить, поперчить, готовить в масле 1–2 минуты. Сверху положить капусту, картофель, тушить 50 секунд. Залить взбитыми яйцами, еще немного посолить, готовить 30 секунд.

Жаркое из индейки с овощами

Ингредиенты:

600 г филе индейки, 100 мл белого вина, 3 помидора, 3 огурца, 1 болгарский перец, 2 луковицы, 20 мл оливкового масла,

сок 1 лимона, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы вымыть, нарезать дольками. Перец вымыть, очистить от семян, мелко нарезать.

Филе промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, готовить в масле 1–2 минуты. Добавить помидоры и перец, готовить еще 30 секунд. Положить лук, огурцы, полить вином, тушить 30 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и оформить дольками огурцов.

Свинина по-украински

Ингредиенты:

600 г свинины, 70 г шпика, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 2 лавровых листа, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 15 мл растительного масла, 2 столовые ложки кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить и вымыть. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, слегка отбить. Шпик нарезать тонкими ломтиками.

Свинину посолить, поперчить, готовить в масле 2 минуты. Добавить немного воды, шпик, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, чеснок, тушить 30 секунд. Добавить уксус, лимонный сок и лук, тушить еще 30 секунд.

Мясо выложить на блюдо, полить соком, оставшимся от тушения. При подаче к столу полить кетчупом и оформить помидорами.

Свиная вырезка с хлебом

Ингредиенты:

600 г свиной вырезки, 80 г шпика, 300 г ржаного хлеба, 20 мл растительного масла, 3 столовые ложки лимонного сока, перец,

соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Шпик и хлеб нарезать тонкими ломтиками.

Мясо готовить в растительном масле в течение 2–3 минут. Добавить шпик и хлеб, перемешать, готовить 40 секунд Сбрызнуть смесью 100 мл воды и лимонного сока.

Бифштексы «Объедение»

Ингредиенты:

10 бифштексов из телятины, 8 стручков болгарского перца, 3 кукурузных початка, 100 мл красного вина, 50 мл растительного масла, 5 столовых ложек кетчупа, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Для приготовления маринада вино смешать с растительным маслом, кетчупом, солью и перцем. Бифштексы разрезать пополам, залить маринадом и оставить на 15 минут.

Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать широкими полосками. Кукурузные початки разрезать пополам.

Кукурузные початки тушить в 25 мл растительного масла и 100 мл воды в течение 3–4 минут. Добавить маринованное мясо, болгарский перец и готовить 2 минуты. Полить маринадом, оставить на 1 минуту под крышкой.

Зелень петрушки и укропа вымыть и мелко нарезать. Бифштекс, кукурузу и болгарский перец выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Телятина, замаринованная в коньяке

Ингредиенты:

1 кг телятины, 2 лимона, 150 мл коньяка, 50 мл виноградного уксуса, 100 г шпика, 3 луковицы, 25 мл оливкового масла, 1 бутон гвоздики, лавровый лист, 1 ложка сушеного укропа, перец, соль.

Способ приготовления Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать Лимоны вымыть, снять с них цедру, мякоть мелко нарезать. Цедру натереть на терке и соединить с мякотью, добавить лук, соль, гвоздику, перец, лавровый лист, коньяк и виноградный уксус.

Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Шпик нарезать небольшими кусочками. Положить мясо в маринад, убрать в прохладное место на 2 часа.

Маринованное мясо готовить в оливковом масле в течение 2 минут. Маринад смешать с сушеным укропом, полить мясо, готовить еще 2 минуты.

Свинина, маринованная с яблоками

Ингредиенты:

1 кг свинины. 70 мл растительного масла, 3 луковицы, 3 стручка болгарского перца, 2 помидора, 2 яблока, 15 г крахмала, 1 яйцо, 2 веточки петрушки, 80 мл белого вина, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, очистить от семян, нарезать ломтиками. Яблоки вымыть, удалить сердцевины, крупно нарезать. Помидоры вымыть и измельчить.

Уложить мясо и овощи с яблоками в эмалированную емкость, посолить, поперчить, влить вино и 50 мл растительного масла.

Крахмал взбить с яйцом и добавить к маринаду. Все хорошо перемешать и убрать в прохладное место на 1,5 часа.

Куски мяса вытащить из маринада, готовить 2 минуты. Добавить овощи и оставшееся масло, готовить 30 секунд.

Перед подачей к столу украсить веточками петрушками.

Свинина, маринованная в хересе

Ингредиенты:

1 кг свинины. 60 г сала, 200 мл хереса, 30 мл столового уксуса, 2 лимона, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 20 мл оливкового масла, 1/4 чайной ложки корицы, 1 бутон гвоздики, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать порционными кусками. Сало нарезать мелкими кусочками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и измельчить. Лимоны вымыть, снять цедру, мякоть измельчить и соединить с мелко нарезанной цедрой.

Приготовить маринад, смешав херес и столовый уксус. Растворить в подогретой смеси соль, добавить перец, корицу, гвоздику, лимоны, лук и зелень. Опустить в маринад мясо и куски сала и оставить 2–3 часа.

Мясо готовить в оливковом масле в течение 3 минут. Полить частью маринада, тушить не более 30 секунд.

Свинина с грибами

Ингредиенты:

800 г свинины, 500 г шампиньонов, 1 стручок болгарского перца, 50 мл растительного масла, 3 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать кусочками по 50 г, пересыпать смесью соли и перца. Грибы перебрать, промыть, крупные разрезать пополам, а мелкие оставить целыми. Болгарский перец очистить от семян, вымыть и нарезать кольцами.

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Кусочки мяса готовить в растительном масле в течение 2–3 минуты. Добавить грибы, готовить еще 1–2 минуты. Положить кольца болгарского перца и лук, готовить не более 30 секунд.

Баранина с чесноком и тмином

Ингредиенты:

1 кг баранины, 4 зубчика чеснока, 15 г тмина, 25 мл оливкового масла, 10 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, посыпать сахаром и поперчить, готовить в масле 4–6 минут. Добавить тмин, чеснок, 100 мл воды, затем тушить еще 2 минуты.

Телятина с коньяком

Ингредиенты:

1 кг телятины, 2 луковицы, 2 стручка болгарского перца, 100 мл коньяка, 100 г свиного жира, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Болгарский перец очистить от семян, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и измельчить.

Мясо посолить, поперчить, посолить, залить коньяком, 50 мл воды, поставить на холод на 1 час. Вытащить маринованное мясо, готовить на жире 3 минуты. Добавить кольца лука и перца, готовить 1 минуту. Посыпать зеленью петрушки.

Свинина с вишней

Ингредиенты:

1 кг свинины. 10 г сахара, 250 г кислой вишни, 100 мл винного уксуса, 20 мл оливкового масла, 5 г корицы, 2 луковицы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть и нарезать полосками. Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать, опустить в кипящую воду, добавить соль, перец, сахар, корицу, измельченный лавровый лист, кипятить 2 минуты, затем

влить винный уксус и кипятить еще 2 минуты Маринад остудить и залить им мясо. Вымачивать в прохладном месте 1 час. Вишню вымыть, удалить косточки. Полоски маринованного мяса готовить в масле 2–3 минуты. Добавить вишню, готовить еще 1 минуту.

Жаркое из кролика с мускатным орехом

Ингредиенты:

1 кг мяса кролика, 200 г шпика, 3 луковицы, 50 мл оливкового масла, лавровый лист, 5 г тертого мускатного ореха, 1 бутон гвоздики, перец, соль.

Способ приготовления:

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать кусочками по 100 г, посолить, поперчить, готовить в 20 мл оливкового масла 2 минуты.

Из оставшегося оливкового масла, измельченного лаврового листа, гвоздики и мускатного ореха приготовить соус, вскипятив

смесь на огне (300 мл воды). Залить полученным соусом мясо, тушить не более 2–3 минут.

Шпик нарезать небольшими кусочками, добавить к мясу, тушить 30 секунд.

Тушеное мясо кролика

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 50 г свиного сала, 20 мл оливкового масла, сок 1 лимона, перец, соль, 1/2 зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусками, нашпиговать салом, посолить, поперчить, готовить в оливковом масле 4 минуты.

Сбрызнуть мясо лимонным соком. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать, посыпать мясо перед подачей к столу.

Телятина, замаринованная в красном вине

Ингредиенты:

600 г телятины, 150 г шпика, 3 луковицы, 700 мл красного вина, 200 мл столового уксуса, 3 моркови, 20 мл оливкового масла, 3 бутона гвоздики, 1/4 чайной ложки тмина, 2 зубчика чеснока, лавровый лист, 10 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления:

Для приготовления маринада морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Морковь и чеснок залить вином, смешанным с уксусом, добавить лавровый лист, тмин, гвоздику, душистый перец и соль, влить немного воды, довести до кипения, перемешать и нагревать на слабом огне 5–7 минут. Маринад охладить.

Телятину промыть, нарезать порционными кусками, залить маринадом и оставить на 1,5–2 часа при комнатной температуре, после чего выдержать еще 1 час в прохладном месте. Мясо достать, маринад процедить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Маринованные куски мяса натереть смесью соли и лука, нашпиговать мелко нарезанным шпиком, готовить в масле 2 минуты. Полить маринадом, тушить еще 2 минуты.

Баранина с яблоками и черносливом

Ингредиенты:

700 г баранины, 150 г сала, 3 яблока, 100 г чернослива, 30 г тертого имбиря, 500 мл красного вина, 70 мл растительного масла, 5 г корицы, лавровый лист, 20 г измельченного чеснока, перец, соль.

Способ приготовления:

Для приготовления маринада добавить в подогретое вино соль, перец, корицу, лавровый лист, чеснок, кипятить 1 минуту. Затем влить 40 мл растительного масла и кипятить еще 2 минуты. Готовый маринад охладить, залить им промытое мясо и оставить на 2 часа в прохладном месте. Маринад слить, процедить.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины и нарезать крупными кусками. Мясо нарезать порционными кусками, готовить на оставшемся масле 4 минуты. Чернослив соединить с яблоками, имбирем и мелко нарезанным салом.

Полученную смесь добавить к мясу, залить половиной маринада, тушить 1–2 минуты.

Курица с сыром

Ингредиенты:

800 г филе курицы, 100 г сала, 2 луковицы, 100 г сыра, 80 мл красного вина, 25 мл оливкового масла, 10 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе промыть, нарезать крупными кусками, посолить, поперчить и посыпать сахаром. Сало нарезать тонкими ломтиками. Обернуть мясо ломтиками сала, перевязать ниткой.

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Мясо залить вином, смешанным с оливковым маслом, тушить 3 минуты. Оставшееся вино слить. Посыпать луком, добавить сыр, готовить 1 минуту.

Окорочка индейки, фаршированные вешенками

Ингредиенты:

2 окорочка индейки, 100 г пшеничного хлеба, 100 мл молока,

150 г вешенок, 50 г майонеза, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 60 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, мелко нарезать, посолить и жарить в 40 г сливочного масла до готовности. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.

Окорочка промыть, снять кожу чулком, у сустава перерубить косточку. Часть косточки оставить с кожей.

Мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, грибами и луком, поперчить. Наполнить фаршем ножки индейки, положить оставшееся сливочное масло в середину фарша, зашить нитками, готовить в растительном масле в течение 4–5 минут. Затем убрать нитки.

Фаршированные ножки выложить на блюдо, смазать майонезом, посыпать зеленью петрушки.

Курица, фаршированная телятиной и рисом

Ингредиенты:

Тушка курицы, 200 г телятины, 100 г вареного риса, 2 столовые ложки сливок, 2 столовые ложки тертой моркови, 40 мл растительного масла, 4 горошины черного перца, 2 лавровых листа, 2 яйца, 50 мл белого вина, 2 г мускатного ореха, 100 мл кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления:

Тушку курицы промыть, обрезать по суставам крыльев и ножек, сделать разрез от шеи до гузки. Стараясь не повредить кожу, аккуратно снять ее с тушки, посолить, поперчить и сбрызнуть 1 чайной ложкой вина.

Срезать мясо, промыть, пропустить через мясорубку вместе с телятиной. В фарш добавить яйца, рис, морковь, сливки, соль, молотый перец, мускатный орех, оставшееся вино и перемешать.

Наполнить кожу курицы приготовленным фаршем, разрезанный край подвернуть, чтобы фарш не вываливался, и зашить ниткой.

Фаршированную курицу готовить в растительном масле в течение 7 минут. Влить 150–200 мл воды, добавить перец горошком и лавровый лист, тушить еще 7–9 минут.

Выложить курицу на блюдо, нарезать тонкими ломтиками,

полить кетчупом.

Индейка с фисташками

Ингредиенты:

1 тушка индейки, 200 г свиного сала, 150 г измельченных ядер фисташек, 2 столовые ложки сливок, 3–4 горошины черного перца, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, 2 лавровых листа, 2 столовые ложки лимонного сока, 100 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Тушку индейки промыть, нарубить, посолить, поперчить, готовить на сале в течение 3–4 минут. Залить водой, тушить еще 3 минуты. Добавить сливки, фисташки, лавровый лист, перец горошком и готовить в течение 2 минут. Сбрызнуть лимонным соком. Полить майонезом, посыпать рубленым зеленым луком.

Говядина с айвой и куриной печенью

Ингредиенты:

400 г говядины, 80 мл сливок, 200 г айвы. 100 г куриной печени, 50 г майонеза, 1 луковица, 40 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Айву вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Печень и говядину промыть, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.

Говядину посолить, поперчить, готовить в оливковом масле в течение 2 минут. Добавить печень, готовить 1 минуту. Положить айву и лук, добавить сливки, тушить в течение 1–2 минут.

Мясо с печенью и айвой выложить на блюдо, смазать майонезом, посыпать зеленью петрушки.

Индейка с кабачками

Ингредиенты:

300 г филе курицы, 300 г кабачков, 1 луковица, 3 яйца, 150 г

тертого сыра, 20 г сливочного масла, перец.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Кабачки вымыть, нарезать кружочками.

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, готовить в сливочном масле 1 минуту, сверху положить лук, кабачки. Залить взбитыми яйцами, посыпать сыром, поперчить. Готовить в течение 40 секунд.

Говядина с зеленью

Ингредиенты:

700 г говядины, 3 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зеленого лука, 2 стрелки чеснока, 3 столовые ложки майонеза, 30 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Зеленый лук, зелень укропа и петрушки, стрелки чеснока вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

Говядину промыть, разрезать на 4 одинаковых кусочка, натереть солью и перцем, готовить в оливковом масле в течение 3 минут. Сверху выложить кружочки помидоров, готовить 20 секунд Добавить зелень петрушки, укропа и зеленый лук, готовить еще 30 секунд. Положить часть нарезанных чесночных стрелок, готовить 20 секунд. Оставшиеся стрелки чеснока добавить перед подачей к столу.

Утка с яблоками

Ингредиенты:

Тушка утки, 4 яблока, 100 г тертого сыра, 2 яйца, 100 мл молока, 1 чайная ложка пшеничной муки, 40 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, разрезать на четверти, удалить сердцевину. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить.

Тушку утки промыть. Яйца взбить с солью и перцем, добавить муку, тертый сыр, влить молоко, перемешать.

Утку натереть солью и перцем, готовить в растительном масле в течение 7 минут. Налить немного воды, готовить еще 7 минут. Добавить яблоки, тушить 2 минуты. Залить смесью яиц, сыра и молока, тушить еще 1 минуту. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

Индейка острая

Ингредиенты:

Половина тушки некрупной индейки, 4 луковицы, 5 зубчиков чеснока, сок 3 лимонов, 50 мл оливкового масла, 1 сушеный стручок острого перца, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами Чеснок вымыть, измельчить. Тушку индейки промыть, нарубить, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным острым перцем, полить лимонным соком, добавить 20 мл оливкового масла и половину измельченного чеснока, положить в прохладное место на 10–12 часов.

Куски мяса обсушить салфеткой, готовить в оставшемся оливковом масле в течение 4 минут. Добавить лук, оставшийся чеснок, сбрызнуть маринадом, готовить еще 1–2 минуты.

Курица по-татарски

Ингредиенты:

600 г филе курицы, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки молока, 3 чайные ложки топленого масла, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени кинзы, 1/4 чайной ложки молотого красного перца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, измельчить. Филе промыть, дважды пропустить через мясорубку, добавить лук, молоко, соль, перец, перемешать и сформовать лепешки. В середину каждой лепешки положить небольшой кусочек сливочного масла.

Поставить лепешки на 20 минут в прохладное место, затем защипнуть края. Готовить на топленом масле 2–3 минуты.

Подать к столу, посыпав вымытой и измельченной зеленью кинзы и петрушки.

Курица с рисом

Ингредиенты:

500 г филе курицы, 90 г риса, 1 луковица, 1 морковь, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, готовить на растительном масле 1 минуту. Налить стакан воды, добавить рис, готовить 3 минуты. Добавить лук и морковь, тушить еще 30 секунд. Посыпать зеленью.

Грудка курицы, нашпигованная свиным салом

Ингредиенты:

Большая грудка курицы, 80–90 г свиного сала, 150 мл белого вина, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 2 бутона гвоздики, 3 горошины душистого перца, соль.

Способ приготовления:

Морковь, корень петрушки и сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками. Для приготовления маринада в кипящую воду (0,7 л) положить соль, душистый перец горошком, лавровый лист, гвоздику, морковь, коренья. Кипятить 5 минут, влить вино, кипятить 3 минуты.

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать. Куриную грудку промыть, нашпиговать мелко нарезанным свиным салом, залить остывшим маринадом, готовить в течение 3 минут. Посыпать кольцами лука, тушить 30 секунд.

Курица «Ароматная»

Ингредиенты:

Небольшая тушка курицы, 150 мл виноградного уксуса, 30 г томатной пасты, 30 г горчицы, 90 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и сельдерея, 5 г красного молотого перца,

5 г душистого перца горошком, соль.

Способ приготовления:

Курицу промыть, нарубить. Зелень вымыть. Для приготовления соуса смешать виноградный уксус, томатную пасту, горчицу, растительное масло. Поставить смесь на огонь и довести до кипения, добавить соль, перец, кипятить 2 минуты.

Затем дать соусу остыть и залить им курицу. Налить оставшееся масло, готовить в течение 5 минут. Украсить зеленью.

Индейка с черносливом, орехами и медом

Ингредиенты:

4 окорочка индейки, 100 г чернослива, 50 г меда, 70 г ядер грецких орехов, 150 мл яблочного уксуса, 50 мл коньяка, 3 луковицы, 30 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Окорочка промыть, разрезать на 2 части.

Воду (0,7 л) подогреть, растворить в ней соль, добавить перец, лук, влить уксус и коньяк, довести до кипения и снять с огня. Дать маринаду остыть, затем залить им окорочка. Оставить в прохладном месте на 1,5 часа. Маринад слить.

Грецкие орехи соединить с предварительно замоченным черносливом, добавить мед, размешать. Окорочка готовить на оливковом масле в течение 3 минут. Налить немного маринада, тушить еще 2 минуты.

Кролик с клюквой

Ингредиенты:

Тушка небольшого кролика, 60 мл растительного масла, 200 г клюквы, 20 г сахара, 20 г тертого чеснока, 3 г красного молотого перца, 3 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Тушку кролика промыть, разрубить на 2 части. Клюкву перебрать, вымыть. Чеснок смешать с солью, красным и черным молотым перцем. Натереть полученной смесью тушку кролика Начинить половинки тушки смесью клюквы и сахара, готовить на растительном масле в течение 10 минут.

Говядина в чесночном соусе

Ингредиенты:

600 г говядины, 150 г сметаны, 5 г сахара, 1 лавровый лист, 4 зубчика чеснока чеснока, 25 мл оливкового масла, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Из сметаны, соли, перца, сахара, измельченного лаврового листа и чеснока приготовить соус, тщательно смешав все ингредиенты.

Говядину промыть, разрезать на 3 кусочка, натереть соусом, готовить на оливковом масле в течение 7 минут.

Утка с апельсинами

Ингредиенты:

Тушка утки, 3 апельсина, 50 г свиного жира, 5 г сахара, соль.

Способ приготовления:

Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки. Половину цедры апельсина натереть на мелкой терке.

Тушку утки промыть, разрезать на небольшие кусочки, посыпать смесью соли и сахара, готовить на свином жире в течение 5–7 минут. Добавить апельсины, цедру, 50 мл воды, после чего тушить еще 1–2 минуты.

Телятина по-сенегальски

Ингредиенты:

700 г телятины, 150 г топленого масла, 1/4 чайной ложки молотой гвоздики, 2 г корицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, опустить в подсоленную воду, оставить на 25 минут. Затем поперчить и готовить на топленом масле в течение 3–5 минут. В воду (70 мл) насыпать смесь корицы, гвоздики и перца, влить в мясо, тушить 1–2 минуты.

Телятина с брусникой

Ингредиенты:

600 г телятины, 30 мл растительного масла, 200 г свежей брусники, 15 г сахара, 80 г сала, 5 г мускатного ореха, перец, соль.

Способ приготовления:

Бруснику промыть, смешать с сахаром, оставить на 30 минут при комнатной температуре. Мясо промыть, разрезать на 3 кусочка, посолить, поперчить, готовить в масле в течение 4 минут. Добавить бруснику с сахаром, мелко нарезанное сало, мускатный орех, тушить 1 минуту.

Говядина по-гречески

Ингредиенты:

700 г говядины, 100 г свиного сала, 15 г нарезанного имбиря. 3 луковицы, 3 г мускатного ореха, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, готовить на сале в течение 2 минут. Добавить имбирь и мускатный орех, готовить еще 1–2 минуты.

Свинина с зеленью и помидорами

Ингредиенты:

500 г свинины, 70 г измельченной зелени петрушки и укропа, 4 помидора, 20 мл оливкового масла, 5 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления:

Свинину промыть, нарезать кусочками по 100 г, слегка отбить. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками. Мясо посолить, поперчить, готовить на оливковом масле 2 минуты. В теплую воду (100 мл) добавить сахар, залить мясо, тушить 2 минуты. Добавить зелень, тщательно перемешать. Сверху выложить помидоры, затем тушить еще 1–2 минуты.

Курица, фаршированная киви и сельдереем

Ингредиенты:

Тушка курицы, 4 недозрелых киви, 2 зубчика чеснока, 2 стебля сельдерея, 50 г свиного жира, карри, перец, соль.

Способ приготовления:

Киви очистить и нарезать кружочками. Сельдерей вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить и вымыть.

Курицу промыть, натереть чесноком, солью, перцем и карри, готовить на жире в течение 8 минут. Затем нафаршировать смесью киви и сельдерея, после чего готовить еще 2 минуты.

Индейка с грушами

Ингредиенты:

Филе индейки, 3 груши, 100 г тертого сыра, 2 яйца, 100 мл молока, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Груши вымыть, нарезать тонкими ломтиками, удалить сердцевину. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Филе промыть, натереть солью и перцем, надрезать вдоль и начинить ломтиками груш, готовить на оливковом масле 1–2 минуты. Яйца взбить, добавить тертый сыр, влить молоко, перемешать и облить этой смесью индейку, тушить 2 минуты.

Посыпать зеленью укропа и петрушки.

Курица с ананасами

Ингредиенты:

400 г филе курицы, 400 г очищенного ананаса, 100 г сыра, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Ананас нарезать кубиками. Филе промыть и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо и ананасы посолить, поперчить, готовить на сливочном масле 2 минуты. Сверху положить кольца лука, готовить в течение 1 минуты, посыпать тертым сыром и готовить еще 30

секунд.

Перед подачей к столу посыпать зеленью петрушки.

Индейка с имбирем

Ингредиенты:

Тушка индейки, 150 мл красного вина, 1 луковица, 10 г тертого имбиря, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Тушку индейки промыть, разрезать на небольшие кусочки, посолить, поперчить, готовить в масле 5 минут. Залить вином, тушить 2 минуты. Добавить лук, имбирь, тушить 1 минуту. Посыпать зеленью петрушки.

Курица с яблоками и овощами

Ингредиенты:

Тушка курицы, 10 небольших яблок, 2 маринованных огурца, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, 40 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить и крупно нарезать. Маринованные огурцы разрезать вдоль на несколько частей. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Тушку курицы промыть, посолить, поперчить, готовить в масле 5 минут. Добавить яблоки, картофель, лук, влить немного воды, положить сметану и тушить еще 2 минуты.

Выложить курицу на блюдо, оформить яблоками, картофелем и луком, украсить веточками петрушки и маринованными огурцами, полить оставшимся от тушения соусом.

Телятина с картофелем

Ингредиенты:

600 г телятины, 400 г замороженного картофеля фри, 1

луковица, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Мясо промыть, крупно нарезать, готовить на растительном масле в течение 2 минут. Добавить картофель, посолить, поперчить, готовить 2 минуты. Положить лук, готовить 30–60 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Курица с болгарским перцем и фруктовым соусом

Ингредиенты:

500 г филе курицы, 7 стручков болгарского перца, 1 груша, 1 яблоко, 2 помидора, 2 луковицы, 1 стручок острого перца, 20 мл растительного масла, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, 1 чайная ложка сахара, 1/2 чайной ложки горчицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Стручки болгарского перца вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Грушу и яблоко вымыть, очистить от кожуры, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Острый перец вымыть и измельчить. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Филе промыть, нарезать кусочками, посыпать молотым перцем, готовить на растительном масле в течение 2–3 минут. Добавить болгарский перец, помидоры, кольца лука и зеленый горошек, готовить еще 2 минуты.

Для приготовления соуса грушу и яблоко выложить в дуршлаг, поместить на 5 минут над посудой с кипящей водой, после чего фрукты измельчить, соединить их с сахаром, горчицей, острым перцем и солью. Мясо и овощи при подаче к столу полить соусом и украсить рубленым зеленым луком.

Рулеты из говядины с кабачками

Ингредиенты:

10 отбивных из говядины, 6 столовых ложек растительного масла, 2 небольших кабачка, 5 зубчиков чеснока, 1 пучок зелени

укропа, 3 столовые ложки белого вина, 3 столовые ложки соевого соуса, 1 корень сельдерея, 1/4 чайной ложки шафрана, кориандр на кончике ножа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Корень сельдерея вымыть, очистить и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Для приготовления начинки кабачки вымыть, мелко нарезать, добавить 2 зубчика чеснока.

Для приготовления маринада 4 столовые ложки растительного масла смешать с вином, соевым соусом, добавить оставшийся чеснок, кориандр, шафран. Отбивные залить маринадом, оставить на 1–2 часа, затем посолить, поперчить, смазать оставшимся растительным маслом, положить на каждую отбивную начинку, свернуть рулетом и завязать нитками.

Рулеты готовить в течение 5–7 минут, удалить нитки, выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа.

Кролик с картофелем и капустой

Ингредиенты:

400 г филе кролика, 200 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Филе кролика промыть, нарезать небольшими кусочками, готовить на растительном масле 2 минуты. Добавить картофель, лук и капусту, посолить, поперчить, влить немного воды, тушить 2 минуты. Добавить зелень укропа.

При подаче к столу посыпать чесноком.

Индейка с цукини и грибами

Ингредиенты:

500 г крылышек индейки, 2 цукини, 3 клубня картофеля, 100 г шампиньонов, 50 г майонеза, 20 мл растительного масла, 1

пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Цукини вымыть и нарезать соломкой. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа промыть, мелко нарезать.

Крылышки промыть, посолить, поперчить, готовить на растительном масле 3 минуты. Добавить цукини, картофель и грибы, готовить 1 минуту. Положить майонез, тушить 30–60 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Фрикадельки из индейки в соевом соусе

Ингредиенты:

250 г фарша индейки, 100 мл соевого соуса, 2 маринованных огурца, 3–4 сваренных вкрутую яйца, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Огурцы нарезать соломкой. Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Из куриного фарша сформовать фрикадельки, посолить, поперчить, залить соевым соусом, смешанным с водой, тушить 5 минут.

Фрикадельки выложить на блюдо вместе с зеленым горошком, рублеными яйцами и огурцами, посыпать зеленью петрушки.

Курица с чесноком в красном вине

Ингредиенты:

Тушка курицы, 70 г сливочного масла, 1 луковица, 4 помидора, 100 мл красного вина, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки тертого сыра, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, очистить от кожицы и семян и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Курицу промыть, нарубить, посолить, поперчить, посыпать мукой, добавить 40 г сливочного масла и готовить 5–6 минут Добавить лук, чеснок, оставшееся масло, влить вино, готовить 30 секунд. Затем добавить помидоры и сыр, готовить еще 1 минуту. При подаче к столу украсить зеленью укропа.

Индейка с апельсинами

Ингредиенты:

Половина тушки индейки, 2 столовые ложки сметаны, 2 апельсина, 200 мл томатного соуса, 1 чайная ложка сахара, перец, соль.

Способ приготовления:

Тушку индейки промыть, натереть солью и перцем, готовить 4–5 минут. Добавить сметану и тушить еще в течение 1 минуты.

Для приготовления соуса апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки, залить томатным соусом, добавить сахар, довести до кипения. Залить соусом индейку и готовить 2 минуты.

Телятина с черносливом и курагой

Ингредиенты:

500 г телятины, 100 г кураги, 100 г чернослива, 100 г топленого масла, 2 луковицы, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Курагу и чернослив замочить на 20 минут в теплой воде, затем промыть.

Телятину промыть, посолить, готовить на топленом масле в течение 3–5 минут. Добавить сметану, лук, курагу, чернослив, влить немного воды, после чего тушить 1–2 ми нуты. Украсить вымытой зеленью.

Телятина в кефире

Ингредиенты:

500 г телятины, 200 мл кефира, 100 г сливочного масла, 5 клубней картофеля, 20 г топленого масла, 70 г пшеничной муки, 1 пучок зелени петрушки, 2 лавровых листа, 5 горошин черного

перца, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть. Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками, добавить топленое масло и жарить в течение 10 минут. В кефир добавить муку, лавровый лист, перец горошком, перемешать.

Телятину промыть, нарезать порционными кусками, готовить на сливочном масле 3 минуты. Затем добавить картофель, соль и готовить еще 1 минуту. Залить кефирным соусом, тушить 1 минуту.

При подаче к столу полить оставшимся от тушения соусом, украсить веточками петрушки.

Филе индейки с чесночным соусом

Ингредиенты:

300 г филе индейки, 4 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 морковь, 25 мл оливкового масла, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Филе промыть, готовить на оливковом масле 3 минуты. Добавить корень петрушки и морковь, посолить, залить 500 мл воды и тушить 1 минуту. Готовое мясо нарезать небольшими кусочками, бульон процедить.

Для приготовления соуса чеснок очистить, вымыть, растереть, добавить 150 мл бульона, зелень петрушки и соль. Кусочки индейки выложить в горшочек, залить соусом, подогреть на огне или в микроволновке.

Рагу из утки и баклажанов с карри

Ингредиенты:

400 г филе утки, 3 баклажана, 1 луковица, 1/2 пучка зелени укропа, 20 мл растительного масла, 100 мл грибного бульона, карри, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе утки промыть, нарезать небольшими кусочками. Баклажаны вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Филе готовить на растительном масле 3 минуты. Добавить баклажаны и лук, посолить, поперчить, посыпать карри, перемешать, залить горячим бульоном, тушить 1 минуту.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Баранина с капустой и рисом

Ингредиенты:

400 г баранины, 200 г белокочанной капусты, 100 г риса, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 15 мл растительного масла, 10 г сушеного барбариса, перец, соль.

Способ приготовления:

Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками. Рис промыть. Капусту вымыть, нашинковать, бланшировать в подсоленной воде 2 минуты, откинуть на сито. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Мясо готовить на растительном масле 2 минуты. Капусту смешать с рисом, добавить к мясу, залить водой (250 мл), посолить и поперчить, тушить 30 секунд. Добавить барбарис и готовить еще 30 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Куриные голени с овощами

Ингредиенты:

500 г куриных голеней, 200 мл грибного бульона, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки карри, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления:

Куриные голени промыть. Морковь и картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Голени готовить на растительном масле 3 минуты. Положить морковь, картофель и карри, посолить, готовить 1 минуту. Добавить чеснок и лук, залить горячим бульоном, готовить еще

30 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Гусь по-бангладешски

Ингредиенты:

Тушка гуся, 100 г изюма, 100 г ядер грецких орехов, 150 г топленого масла, 2 луковицы, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Изюм промыть. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Тушку гуся промыть, нарубить, посолить, готовить на топленом масле 6–7 минут. Добавить лук, изюм, орехи, влить немного воды и майонез, тушить 1 минуту. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Курица с грейпфрутом и лаймом

Ингредиенты:

Тушка курицы, 30 мл оливкового масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 30 г топленого масла, 1 большой грейпфрут, 1 лайм, 150 мл соевого соуса, 1 чайная ложка сахара, перец, соль.

Способ приготовления:

Курицу промыть, нарубить, добавить соль и перец, готовить 2 минуты на оливковом масле. Полить лимонным соком.

Для приготовления соуса грейпфрут и лайм очистить, крупно нарезать, залить соевым соусом, добавить сахар, довести до кипения. Соусом залить курицу, добавить топленое масло и тушить 4 минуты.

Куриные крылышки с овощами и сливой

Ингредиенты:

600 г куриных крылышек, 100 мл белого вина, 300 г жареного картофеля, 3–4 сливы, 3 луковицы, 1 морковь, 25 мл оливкового масла, 1/2 пучка зелени петрушки, сок 1/2 лимона, 1/4 чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть лимонным соком. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Сливу вымыть, удалить косточки.

Крылышки промыть, посолить, поперчить и готовить на оливковом масле 4 минуты. Затем добавить сливу, залить вином, положить кольца лука, морковь, жареный картофель и готовить еще 1 минуту. Посыпать зеленью петрушки.

Утка с кабачками

Ингредиенты:

400 г кабачков, 500 г филе утки, 1 луковица, 100 г консервированного зеленого горошка, 20 мл растительного масла, 150 мл томатного соуса, 1/4 чайной ложки молотой паприки, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кабачки вымыть, нарезать кубиками. Филе промыть, нарезать ломтиками, готовить на растительном масле 2 минуты. Добавить лук, кабачки, соль, паприку, влить томатный соус, тушить 1–2 минуты.

При подаче к столу посыпать зеленым горошком.

Говядина с кабачками и маринованными опятами

Ингредиенты:

2 кабачка, 400 г говядины, 150 г маринованных опят, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Говядину промыть, нарезать кубиками, готовить на растительном масле 4 минуты. Добавить кабачки, лук, опята, посолить, поперчить, тушить 2 минуты.

При подаче к столу перемешать с чесноком и зеленью петрушки.

Солянка из говядины с маслинами

Ингредиенты:

200 г говядины, 3 соленых огурца, 10 маслин, 100 г маринованных шампиньонов, 2 сосиски, 30 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец.

Способ приготовления:

Огурцы нарезать кубиками, сосиски — кружочками. Зелень укропа вымыть и мелко нарубить. Говядину промыть, нарезать соломкой, поперчить, готовить на растительном масле 2 минуты. Добавить огурцы, маслины вместе с рассолом, грибы, сосиски, тушить 1 минуту. Посыпать зеленью укропа.

Баранина с капустой и сыром

Ингредиенты:

400 г белокочанной капусты, 400 г баранины, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть и нашинковать Лук очистить и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить. Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, готовить на растительном масле 2 минуты. Добавить капусту и лук, посолить, готовить 1 минуту. Положить томатную пасту и тушить еще 1 минуту.

При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Овощные блюда

Цветная капуста с зеленым горошком и белыми грибами

Ингредиенты:

300 г цветной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 300 г белых грибов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла,

Способ приготовления:

Капусту вымыть, разделить на соцветия. Грибы промыть, нарезать ломтиками Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить 30 секунд.

Капуста, тушенная с яйцами и луком

Ингредиенты:

400 г капусты, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Яйца очистить и нарубить. Капусту выложить, влить растительное масло и готовить в течение 2–3 минут. Добавить лук, положить яйца, сливочное масло, влить немного воды и готовить еще 30 секунд.

Брокколи с цукини

Ингредиенты:

300 г замороженной брокколи, 200 г цукини, 2 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Цукини вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Цукини и брокколи тушить 2 минуты. Добавить морковь, лук, перец и соль, готовить в масле в течение 2 минут. Затем положить чеснок, готовить 30 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Брокколи с опятами

Ингредиенты:

400 г замороженной брокколи, 200 г опят, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Опята промыть и тушить вместе с брокколи 2 минуты. Добавить лук и соль. Готовить в масле в течение 1 минуты.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Рагу из цветной и белокочанной капусты с грибами

Ингредиенты:

300 г цветной капусты, 200 г белокочанной капусты, 150 г сушеных грибов, 1 морковь, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Белокачанную капусту вымыть, крупно нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Морковь и лук спассеровать в растительном масле. Цветную и белокачанную капусту тушить с предварительно замоченными грибами не более 3 минут. Добавить лук и морковь, посолить, поперчить.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Цветная капуста с кукурузой

Ингредиенты:

400 г замороженной цветной капусты, 100 г консервированной кукурузы, 2 моркови, 1 луковица, 150 мл

овощного бульона, 100 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать, спассеровать в растительном масле в течение 30 секунд. Сыр натереть на крупной терке.

Капусту разделить на соцветия и смешать с кукурузой, посолить, поперчить, тушить 1 минуту. Добавить морковь и лук, залить бульоном. Готовить в течение 1 минуты.

Баклажаны с морковью

Ингредиенты:

4 баклажана, 3 моркови, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка нежирной сметаны, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Баклажаны вымыть, нарезать кубиками, смешать с морковью, посолить, поперчить, добавить растительное масло, тушить 2 минуты. Добавить лук, сметану, готовить еще 30 секунд. Украсить веточками укропа.

Цукини с чесноком

Ингредиенты:

4 цукини, 10 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 3 столовые ложки пшеничной муки, 2 яйца, соль.

Способ приготовления:

Цукини вымыть и нарезать кружочками. Яйца взбить. Кружочки цукини посолить, тушить в растительном масле 2–3 минуты. Добавить чеснок и майонез. Яйца взбить с мукой, добавить к цукини, тушить в течение 30 секунд.

Баклажаны с помидорами и луком

Ингредиенты:

4 баклажана, 3 помидора, 2 луковицы, 3 столовые ложки легкого майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымыть и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, нарезать. Баклажаны посолить, тушить 2 минуты, добавить помидоры и лук, поперчить, тушить 1 минуту. Добавить майонез.

Овощи в томатной пасте

Ингредиенты:

1 помидор, 2 цукини, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 60 г томатной пасты, 3 чайные ложки оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Цукини и картофель вымыть, картофель очистить, овощи нарезать кубиками. Помидор вымыть, нарезить дольками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Лук вымыть, очистить, нарезать полукольцами.

Цукини и картофель посолить, поперчить, тушить в масле 2–3 минуты. Добавить помидор, лук, тушить 30 секунд. Положить томатную пасту, перемешать, тушить 30 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Кабачки со сливками

Ингредиенты:

500 г кабачков, 1 морковь, 4 столовые ложки растительного масла, 150 мл сливок, 1 луковица, 1 пучок зелени кинзы.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Кабачки вымыть, нарезать кружочками, тушить в масле 2 минуты с морковью. Добавить лук, влить сливки, тушить 1 минуту.

Кабачки выложить на блюдо, посыпать зеленью кинзы.

Кабачки и патиссоны с чесноком

Ингредиенты:

300 г кабачков, 250 г патиссонов, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 5 столовых ложек растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Кабачки и патиссоны вымыть, очистить и нарезать крупными кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Кабачки и патиссоны посолить, тушить в растительном масле 2 минуты. Добавить морковь, тушить 1 минуту, положить чеснок, влить немного воды и тушить в течение 30 секунд.

Баклажаны и кабачки, тушенные с черри

Ингредиенты:

250 г баклажанов, 200 г кабачков, 10 помидоров черри, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Кабачки и баклажаны вымыть, очистить и нарезать крупной соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть, нарубить. Помидоры черри вымыть. Кабачки и баклажаны тушить в растительном масле 1–2 минуты. Посолить, поперчить, добавить черри и лук, тушить в течение 1 минуты. Затем выложить на блюдо, посыпать чесноком.

Кабачки с сыром

Ингредиенты:

500 г кабачков, 100 г маринованного кольцами лука, 150 г сыра, 20 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 1/4 чайной ложки красного перца, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить. Сыр натереть на крупной терке.

Кабачки тушить в растительном масле 2 минуты, сверху положить кольца лука, посыпать тертым сыром и тушить 1 минуту.

Выложить на тарелки и добавить в каждую немного

сливочного масла.

Картофель, тушенный с цветной капустой

Ингредиенты:

6 клубней картофеля, 200 г замороженной цветной капусты, 5 столовых ложек растительного масла, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Цветную капусту соединить с картофелем, посолить, тушить в масле 3 минуты. Влить немного воды, добавить лук и готовить 1 минуту.

Тушеные овощи выложить на блюдо, полить сметаной.

Рагу «Овощной пир»

Ингредиенты:

2 стручка болгарского перца, 2 помидора, 1 морковь, 1 баклажан, 1 кабачок, 2 луковицы, 200 г шампиньонов, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления:

Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Баклажан и кабачок вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Помидоры нарезать мелкими кубиками.

Кабачки, баклажаны, перец, шампиньоны посолить, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, тушить 2 минуты. Добавить помидоры, перец, тушить 30 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Фасоль с морковью

Ингредиенты:

5 моркови, 1 луковица, 300 г вареной белой фасоли, 200 мл томатного соуса, 70 мл овощного бульона, 2 столовые ложки

растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть, мелко нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь тушить в растительном масле в течение 1–3 минут, добавить лук, фасоль, овощной бульон, посолить и поперчить, после чего тушить 30 секунд. Залить томатным соусом, готовить не более 30 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Болгарский перец, фаршированный грибами

Ингредиенты:

5 стручков болгарского перца, 400 г маринованных грибов, 1 баклажан, 2 пучка зелени петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Перец вымыть, разрезать поперек, очистить от семян. Баклажан вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Грибы с луком обжарить на сковороде в сливочном масле в течение 1 минуты.

Жареные грибы и лук, пропустить через мясорубку, смешать с зеленью петрушки и баклажаном, посолить, наполнить этой смесью половинки перцев, поставить на дно скороварки, добавить растительное масло и немного воды. Тушить 1-2 минуты.

Добавить лавровый лист, поперчить, положить томатную пасту. Готовить в течение 30 секунд.

Баклажаны, фаршированные картофелем

2 баклажана средних размеров, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть семена и часть мякоти. Мякоть измельчить Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть,

измельчить, перемешать с картофелем, морковью и мякотью баклажанов.

Половинки баклажанов наполнить приготовленной смесью, посолить, поперчить, полить майонезом. Готовить в масле 4 минуты.

Цукини, фаршированные маринованными грибами

Ингредиенты:

3 небольших цукини, 250 г маринованных грибов, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Цукини вымыть, разрезать вдоль и аккуратно удалить немного мякоти. Грибы мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, нафаршировать этой смесью половинки цукини, посолить. Тушить в масле с добавлением воды 2 минуты. Добавить сметану, готовить в течение 1 минуты.

Фаршированные цукини выложить на блюдо и полить оставшимся от тушения соусом.

Баклажаны, фаршированные рисом

Ингредиенты:

5 баклажанов, 100 г риса, 2 моркови, 1 луковица, 2 столовые ложки томатной пасты, лавровый лист, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымыть и разрезать вдоль, вынуть небольшое количество мякоти. Лук очистить, вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке.

Рис перемешать с луком и морковью, посолить, нафаршировать этой смесью баклажаны, выложить в скороварку. Тушить в растительном масле в течение 1 минуты, влить немного воды. Готовить в течение 2 минут, затем положить томатную пасту, лавровый лист и тушить еще 1 минуту.

Болгарский перец, фаршированный вешенками и брынзой

Ингредиенты:

3 болгарских перца, 500 г вешенок, 150 г брынзы, 1 пучок зелени петрушки, 4 столовые ложки майонеза, 10 мл растительного масла, перец.

Способ приготовления:

Грибы промыть, отделить шляпки от ножек. Перец вымыть, аккуратно отрезать верхнюю часть с плодоножкой и очистить от семян. Брынзу натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Ножки грибов пропустить через мясорубку, смешать с сыром, зеленью петрушки и майонезом, поперчить, смешать с шляпками и нафаршировать этой смесью перцы. Тушить в растительном масле в течение 3 минут.

Баклажаны с сыром

Ингредиенты:

3 баклажана, 2 помидора, 150 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 70 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Помидор нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки баклажанов и помидоры тушить в растительном масле 2 минуты. Посолить, поперчить, посыпать тертым сыром, готовить 30 секунд.

При подаче к столу сверху положить немного сметаны и посыпать зеленью петрушки.

Цветная капуста с болгарским перцем и чесноком

Ингредиенты:

150 г замороженной цветной капусты, 2 стручка болгарского перца, 5 зубчиков чеснока, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать. Зелень

петрушки вымыть, нарезать. Чеснок очистить, мелко нарубить.

Цветную капусту и болгарский перец посолить, поперчить, тушить в растительном масле 2–3 минуты. Добавить чеснок, перемешать, тушить не более 30 секунд. Посыпать зеленью петрушки.

Савойская капуста с брокколи

Ингредиенты:

400 г савойской капусты, 150 г брокколи, 4 столовые ложки растительного масла, 1 морковь, 1 луковица, 100 г сыра, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Капусту вымыть, крупно нашинковать, тушить с брокколи в растительном масле 2 минуты. Добавить морковь, тушить 30 секунд. Положить лук, посолить, поперчить, тушить еще 30 секунд. Посыпать сыром.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Картофель с савойской капустой

Ингредиенты:

5 клубней картофеля, 200 г савойской капусты, 1 луковица, 100 г тертого сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту крупно нашинковать.

Картофель и капусту тушить в растительном масле 2 минуты. Добавить лук, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром, готовить не более 30 секунд.

Разложить по тарелкам, добавить в каждую сливочное масло.

Овощное рагу с грибами

Ингредиенты:

400 г белых грибов, 250 г сливочного масла, 2 луковицы, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 100 г сметаны, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Грибы промыть, нарезать маленькими ломтиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Грибы, картофель и морковь посолить, поперчить, затем тушить в сливочном масле в течении 2–3 минут. Добавить сметану, сыр, после чего тушить не более 50 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Цукини с яйцами и помидорами

Ингредиенты:

4 помидора, 2 цукини, 100 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 3 яйца, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Цукини вымыть, нарезать кружочками. Яйца взбить.

Цукини и помидоры тушить в масле 2 минуты. Добавить взбитые яйца, посолить, поперчить, перемешать, готовить 30 секунд. Посыпать тертым сыром.

Патиссоны со стручковой фасолью

Ингредиенты:

3 патиссона, 150 г замороженной стручковой фасоли, 2 помидора, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Патиссоны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Патиссоны тушить в масле 1 минуту, добавить фасоль, готовить еще 1 минуту. Положить помидоры, лук, перец, соль и тушить в течение 30 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Баклажаны, фаршированные фасолью

Ингредиенты:

2 баклажана, 1 помидор, 200 г маринованной стручковой фасоли, 100 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, аккуратно удалить часть мякоти. Помидор вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Фасоль мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Помидоры смешать с фасолью и мякотью баклажанов, посолить, поперчить, тушить в масле в течение 2–3 минут. Посыпать тертым сыром, затем готовить не более 30 секунд.

Огурцы, фаршированные яйцом и луком

Ингредиенты:

5 крупных огурцов, 3 вареных яйца, 4 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Огурцы вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить из середины часть мякоти, посолить, поперчить и оставить на 2 минуты. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Яйца мелко нарезать.

Половинки огурцов наполнить смесью лука и яиц, готовить в растительном масле 1–2 минуты. Смазать майонезом, готовить не более 30 секунд. Каждую половинку огурца украсить веточкой петрушки.

Болгарский перец с помидорами черри и чесноком

Ингредиенты:

6 стручков красного сладкого перца, 10 помидоров черри, 7 зубчиков чеснока, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 20 г сахара, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, разрезать каждую пополам. Перец вымыть, удалить семена и нарезать кольцами, чеснок очистить, вымыть и измельчить.

Помидоры и перец тушить в растительном масле 30 секунд, добавить немного воды, тушить еще 30 секунд. Добавить соль, сахар, уксус и чеснок, перемешать, тушить не более 20–30 секунд.

Шпинат с сыром

Ингредиенты:

3 пучка шпината, 1 помидор, 2 луковицы, 250 г сыра, 1 пучок зелени петрушки, 2 яйца, 10 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить. Сыр натереть на крупной терке. Шпинат крупно нарезать. Помидор вымыть, нарезать кружочками.

Помидор, шпинат и лук тушить в масле 30–60 секунд. Посолить, поперчить, полить взбитыми яйцами, посыпать сыром, готовить не более 30 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Баклажаны с маслинами

Ингредиенты:

400 г баклажанов, 3 помидора, 10 маслин без косточек, 5 столовых ложек оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны и помидоры вымыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и тушить в течение 1 минуты. Затем добавить маслины, перемешать, тушить 1 минуту, остудить.

Подать к столу, украсив вымытыми веточками петрушки.

Морковь, тушенная с зеленью и патиссоном

Ингредиенты:

700 г моркови, 1 луковица, 1 небольшой патиссон, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок

зелени укропа, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа, петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Патиссон вымыть, нарезать небольшими ломтиками.

Морковь и патиссон посолить, поперчить, тушить в масле 1 минуту. Добавить лук и зелень, готовить в течение 30 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Картофель с маслятами

Ингредиенты:

5 клубней картофеля, 300 г маринованных маслят, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Грибы мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Картофель тушить в масле в течение 1 минуты. Грибы перемешать с луком, добавить сметану, поперчить, посолить и добавить к картофелю, тушить не более 30–60 секунд.

При подаче к столу полить оставшимся от тушения соусом.

Кабачки с сулугуни

Ингредиенты:

500 г кабачков, 4 помидора черри, 150 г сулугуни, 30 г сливочного масла, 1 пучок зелени кинзы, 1/2 чайной ложки кориандра, 1/2 чайной ложки тмина, перец, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Сулугуни измельчить. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Помидоры черри вымыть.

Кабачки и помидоры тушить в сливочном масле 1–2 минуты. Посолить, поперчить, посыпать тмином, сверху выложить сулугуни, посыпать кориандром, тушить 20–30 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Баклажаны с орехами

Ингредиенты:

4 баклажана, 1 помидор, 60 г ядер грецких орехов, 2 пучка зелени петрушки, 1 луковица, 20 г оливкового масла, 3 столовые ложки сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Помидор вымыть, нарезать дольками. Орехи измельчить.

Баклажаны посолить, поперчить, тушить в масле 1 минуту. Добавить помидор, тушить 1 минуту. Положить орехи, сметану и зелень петрушки, тушить в течение 20 секунд.

Закуска «Грибной аромат»

Ингредиенты:

800 г белых грибов и подберезовиков, 150 г сливочного масла, 2 луковицы, 200 г сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Грибы перебрать, вымыть, очистить, крупно нарезать, тушить в растительном масле 1–2 минуты. Добавить лук, посолить, поперчить, полить растопленным сливочным маслом и готовить в течение 30 секунд. Добавить сметану и сыр, перемешать, готовить 20 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Шампиньоны с кукурузой и луком

Ингредиенты:

600 г шампиньонов, 200 г консервированной кукурузы, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 20 мл растительного масла, 4 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Грибы вымыть, очистить, отделить шляпки от ножек. Зеленый лук вымыть и измельчить. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Грибы тушить в масле в течение 1 минуты, добавить кукурузу и лук. Поперчить, посолить, добавить сметану, перемешать, тушить 30 секунд. Посыпать зеленым луком и украсить веточками петрушки.

Цукини с яйцами и артишоками

Ингредиенты:

2 цукини, 1 артишок, 2 яйца, 20 мл оливкового масла, 50 мл сливок, перец, соль.

Способ приготовления:

Артишок вымыть, обработать, нарезать ломтиками. Цукини вымыть, нарезать кружочками и тушить вместе с артишоком в масле 2 минуты. Яйца взбить, посолить, поперчить, добавить к цукини и артишоку, готовить в течение 30 секунд.

Подать к столу со сливками.

Котлеты из моркови и сушеных грибов

Ингредиенты:

200 г сушеных грибов, 500 г моркови, 1 яйцо, 1 столовая ложка муки, 40 мл растительного масла, 50 мл сливок, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Предварительно замоченные грибы мелко нарезать и смешать с морковью, мукой и яйцом. Посолить и поперчить.

Из фарша сформовать котлеты, тушить в растительном масле 1–2 минуты. Залить сливками, тушить 30 секунд.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Картофель с луком и плавленым сыром

Ингредиенты:

6 клубней картофеля, 3 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 100–150 г плавленого сыра, 1 чайная ложка

сушеного укропа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, тушить в масле 1 минуту. Добавить лук, тушить 30 секунд. Положить сыр, готовить 20 секунд.

Перед подачей к столу посыпать укропом.

Стручковая фасоль с брюссельской капустой

Ингредиенты:

200 г замороженной стручковой фасоли, 250 г замороженной брюссельской капусты, 2 яйца, 150 г сыра, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Сыр натереть на крупной терке. Брюссельскую капусту и фасоль посолить, поперчить, тушить в растительном масле 1–2 минуты. Залить взбитыми яйцами, посыпать сыром, готовить в течение 30 секунд.

Артишоки с баклажанами

Ингредиенты:

200 г артишоков, 1 баклажан, 1 помидор, 3 чайные ложки лимонного сока, 100 мл нежирных сливок, 2 столовые ложки оливкового масла, соль.

Способ приготовления:

Артишоки вымыть, обработать, залить холодной водой с добавлением лимонного сока, оставить на 5–7 минут. Баклажан и помидор вымыть, нарезать кубиками.

Артишоки и баклажаны с помидорами посолить, готовить в оливковом масле 2–3 минуты.

При подаче к столу полить сливками.

Закуска «Фантазия»

Ингредиенты:

400 г цветной капусты, 100 мл овощного бульона, 3

помидора, 2 моркови, 1 луковица, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь и лук слегка спассеровать в растительном масле.

Цветную капусту посолить, поперчить, тушить в бульоне 1 минуту. Добавить помидоры, орехи и майонез, тушить в течение 30 секунд. Добавить морковь и лук, перемешать, тушить еще 20 секунд.

Брюссельская капуста с шампиньонами

Ингредиенты:

500 г замороженной брюссельской капусты, 150 г шампиньонов, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Шампиньоны промыть, очистить, крупно нарезать.

Капусту вымыть, готовить с грибами 1 минуту в растительном масле. Добавить 50 мл воды, лук и соль, тушить 1 минуту.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Рагу «На здоровье»

Ингредиенты:

500 г цветной капусты, 100 мл овощного бульона, 100 г смеси сухофруктов, 2 луковицы, 2 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1/2 пучка зелени петрушки, молотая корица, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть, разобрать на соцветия Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Зелень

петрушки вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук и морковь слегка обжарить в растительном масле.

Капусту и предварительно замоченные сухофрукты залить бульоном, посолить, тушить в течение 2 минут. Добавить лук и морковь, посыпать корицей, готовить еще 1 минуту.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Средиземноморское рагу

Ингредиенты:

300 г цветной капусты, 300 г брокколи, 150 мл грибного бульона, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Морковь и лук спассеровать в растительном масле в течение 1 минуты. Цветную капусту и брокколи, посолить, поперчить. Залить подогретым бульоном, тушить 1–2 минуты. Посыпать зеленью укропа.

Рагу «Зеленое настроение»

Ингредиенты:

400 г брюссельской капусты, 150 г зеленого горошка, 2 моркови, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 100 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Брюссельскую капусту вымыть, разрезать каждую пополам. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зеленый горошек вымыть, бланшировать 1 минуту в горячей воде. Сыр натереть на крупной терке.

Капусту готовить в растительном масле 30 секунд. Добавить горошек, лук и морковь, посолить, поперчить. Залить овощи бульоном, тушить 1 минуту. Посыпать сыром и оставить в закрытой крышкой посуде на 2 минуты.

Рагу из кабачков

Ингредиенты:

500 г кабачков, 3 моркови, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой, готовить в растительном масле 30 секунд. Добавить морковь и лук, перемешать, посолить, поперчить, готовить не более 20 секунд. Залить 50–70 мл теплой воды, положить майонез, тушить 1 минуту.

При подаче к столу украсить веточками укропа.

Баклажаны с чесноком

Ингредиенты:

500 г баклажанов, 10 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яйца взбить. Кружочки баклажанов посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Выложить в скороварку, налить 50 мл воды, добавить чеснок и майонез, тушить 1 минуту.

Кабачки с брокколи по-деревенски

Ингредиенты:

500 г кабачков, 200 г брокколи, 1 луковица, 3 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Брокколи вымыть, разделить на соцветия, припустить в небольшом количестве воды в течение 2 минут, выложить в горшочек, сверху выложить кабачки, добавить сметану, соль, тушить 1–2 минуты. Добавить лук, тушить еще 30

секунд.

Рагу «Американо»

Ингредиенты:

500 г кабачков, 100 г шампиньонов, 100 г замороженного картофеля фри, 2 столовые ложки майонеза, 100 мл растительного масла, 2 яйца, соль.

Способ приготовления:

Картофель фри жарить в растительном масле до готовности. Кабачки вымыть, нарезать кружочками. Шампиньоны промыть, очистить, крупно нарезать.

Кабачки и грибы посолить, готовить в растительном масле 2 минуты. Добавить майонез, сверху залить яйцами, положить картофель, готовить 30 секунд.

Картофель с грибами

Ингредиенты:

200 г сушеных грибов, 5 клубней картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Грибы замочить в воде.

Картофель готовить в растительном масле 1 минуту. Добавить грибы, лук, сметану, посолить, поперчить, готовить 1 минуту. Добавить сливочное масло, готовить еще 30 секунд.

Грибы «Пальчики оближешь»

Ингредиенты:

300 г белых грибов, 4 помидора, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть. 1

помидор измельчить, остальные нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть.

Грибы перебрать, очистить, промыть, нарезать ломтиками, готовить в масле в течение 2 минут. Добавить лук, муку и готовить еще 20 секунд. Затем влить немного воды, посолить, положить сметану, измельченный помидор и тушить 1 минуту.

Готовые грибы выложить на блюдо, украсить веточками укропа и оформить кружочками помидоров.

Закуска «Синьор Помидор»

Ингредиенты:

5 твердых помидоров, 5 яиц, 2 столовые ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка острого кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в эмалированную посуду, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут.

Помидоры вымыть, нарезать дольками, готовить в растительном масле в течение 1 минуты. Добавить чеснок, перец, соль, кетчуп, тушить 20 секунд. Затем залить помидоры яйцами и готовить еще 30–60 секунд.

Помидоры выложить на блюдо и оформить кольцами маринованного лука.

Картофель «Авиньон»

Ингредиенты:

5 клубней молодого картофеля, 100 мл куриного бульона, 150 мл белого вина, 1 луковица, 5 столовых ложек оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, 1 чайная ложка горчицы, 2 чайные ложки уксуса, перец, соль.

Способ приготовления:

Бульон соединить с вином, довести до кипения. Лук очистить, вымыть и нарубить, смешать с горчицей, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, разрезать на половинки, посолить, поперчить, готовить в оливковом масле 1–2 минуты. Влить смесь бульона и вина, добавить лук, тушить 1 минуту.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и луком.

Закуска «Витаминка»

Ингредиенты:

5 моркови, 300 г лука-порея, 5 столовых ложек оливкового масла, 2 столовые ложки сливок жирностью 20 %, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук-порей вымыть. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Морковь посолить, готовить в оливковом масле 1 минуту. Добавить лук-порей, сливки, посыпать зеленью петрушки, готовить 30 секунд.

Картофель на гарнир

Ингредиенты:

4 клубня молодого картофеля, 2 луковицы, 30 мл растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 4 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами, полить уксусом, посолить, оставить на 15 минут.

Картофель готовить в масле 3 минуты, выложить на блюдо, посолить, заправить майонезом, оформить луком.

Картофель в курином бульоне с вином

Ингредиенты:

5 клубней молодого картофеля, 100 мл куриного бульона, 150 мл белого вина, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, 1 чайная ложка горчицы, 2 чайные ложки уксуса, перец, соль.

Способ приготовления:

Бульон соединить с вином, довести до кипения. Лук очистить, вымыть и нарубить, смешать с горчицей, сбрызнуть

уксусом и оставить на 10 минут. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать.

Картофель вымыть, очистить, посолить, поперчить, нарезать толстыми кружочками, залить бульоном, готовить 2 минуты.

Картофель полить оливковым маслом, посыпать зеленью укропа и луком.

Картофель с сельдереем

Ингредиенты:

5 клубней картофеля, 2 корня сельдерея, 1 луковица, 100 мл куриного бульона, 2 яйца, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 100 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и сельдерей вымыть, очистить и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Для приготовления соуса взбить яйцо с оливковым маслом, солью, перцем и уксусом.

Картофель готовить в курином бульоне 1 минуту. Добавить сельдерей, готовить еще 1 минуту. Затем выложить на блюдо, полить соусом, посыпать луком.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Минтай с картофелем

Ингредиенты:

500 г филе минтая, 5 клубней картофеля, 2 луковицы, 200 г сыра, 100 г майонеза, 6 столовых ложек растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Рыбу готовить в растительном масле 1 минуту. Добавить картофель, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать сыром, готовить 2 минуты.

Готовое блюдо посыпать зеленью укропа.

Маринованная рыба

Ингредиенты:

500 г филе минтая, 1 морковь, 2 луковицы, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, 1 пучок зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, гвоздика, корица, соль.

Способ приготовления:

Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю, добавить лук, сахар, лавровый лист, гвоздику, корицу, уксус, соль, влить 500 мл воды и кипятить 15 минут.

Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Филе вымыть, нарезать, залить маринадом и оставить на 20–30 минут. Затем готовить куски рыбы в растительном масле 2 минуты. Посыпать зеленью петрушки и укропа.

Окунь в кефирном соусе

Ингредиенты:

450 г филе королевского окуня, 100 мл кефира, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 1 яйцо, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Рыбу готовить в растительном масле в течение 1–2 минут Добавить лук и сладкий перец. Яйцо взбить с солью и перцем, добавить кефир, перемешать и залить полученной смесью рыбу и овощи, готовить еще 1 минуту. Посыпать зеленью петрушки.

Рыба в молоке

Ингредиенты:

500 г филе судака, 100 мл молока, 4 столовые ложки растительного масла, 1/4 чайной ложки имбиря, 1 пучок зелени укропа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками, посолить, залить молоком с имбирем и перцем, оставить на 10 минут. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Куски рыбы готовить в растительном масле в течение 2 минут. Готовую рыбу посыпать зеленью укропа.

Судак «Каспийский»

Ингредиенты:

1 кг судака, 2 помидора, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки, 4 столовые ложки рыбного бульона, 4 столовые ложки растительного масла, тертый мускатный орех на кончике ножа, молотый кориандр, молотая паприка, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть и нарезать порционными кусками. Зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть,

разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, один разрезать пополам, второй обдать кипятком, снять кожицу, нарезать и протереть через сито. Полученное пюре смешать с лимонным соком, двумя ложками растительного масла, специями и солью.

Рыбу готовить в оставшемся растительном масле 2 минуты. Залить соусом из помидора, тушить 2 минуты. Украсить ломтиками лимона, половинками помидора и веточками петрушки.

Рыба с зеленью

Ингредиенты:

1 кг филе судака, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 6 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 пучка зелени кинзы, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Филе судака промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью, перцем и чесноком, оставить на 10 минут Зелень кинзы, петрушки и укропа вымыть, нарубить, смешать с панировочными сухарями, лимонным соком и двумя ложками растительного масла.

Рыбу готовить в оставшемся масле в течение 3 минут. Затем добавить зелень, готовить 40–60 секунд.

Закуска «Золотая рыбка»

Ингредиенты:

500 г буффало, 3 луковицы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 70 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в сухарях. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Лимон вымыть и нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Половину колец лука обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Рыбу готовить в растительном масле 2–3 минуты. Добавить оставшийся лук, готовить 30–50 секунд.

Готовую рыбу выложить на блюдо, оформить веточками петрушки, кружочками лимона и жареным луком.

Рыба по-царски

Ингредиенты:

1 кг лосося, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 100 мл красного вина, 4 столовые ложки томатного соуса, 2 огурца, 100 г редиса, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, 5–7 горошин душистого перца, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить и посыпать черным перцем. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Редис и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Для приготовления маринада смешать томатный соус, вино, лук, лавровый лист и душистый перец, довести до кипения. Маринадом залить рыбу и оставить на 20 минут.

Куски рыбы готовить в масле в течение 3 минут, налить немного маринада, тушить не более 30 секунд.

Рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа, украсить кружочками редиса и огурцов.

Лосось в пивном кляре

Ингредиенты:

700 г филе лосося, 250 г пшеничной муки, 2 яйца, 120 мл светлого пива, 2 чайные ложки сока лайма, 5–6 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки кетчупа, соль.

Способ приготовления:

Филе лосося промыть, нарезать порционными кусками, посолить, сбрызнуть соком лайма.

Муку (200 г) высыпать горкой в глубокую миску, сделать углубление, добавить яйца, пиво и соль. Замесить тесто. Куски рыбы готовить в растительном масле 2 минуты. Залить тестом, готовить до образования корочки.

При подаче к столу полить кетчупом.

Рыба по-гречески

Ингредиенты:

1 кг филе сома, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 лимон, 100 г сметаны, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки сока лайма, 1 чайная ложка семян тмина, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе сома промыть, нарезать порционными кусками и сбрызнуть соком лайма. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить, тушить на сковороде в растительном масле вместе с репчатым луком 2 минуты.

Куски сома готовить в оставшемся масле 3 минуты, сверху выложить тушеные лук и зелень. Посолить, поперчить, посыпать семенами тмина, полить сметаной и тушить еще 1 минуту.

Готовую рыбу разложить по тарелкам, украсить кружочками лимона.

Форель по-фински

Ингредиенты:

800 г филе форели, цедра 1 лимона, 4 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки растительного масла, 2–3 горошины душистого перца, 2–3 горошины черного перца, 1–2 бутона гвоздики, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Филе форели промыть, нарезать порционными кусками. Цедру натереть на мелкой терке. Для приготовления соуса растереть в ступке перец, гвоздику и лавровый лист, добавить растительное масло, лимонный сок и соль, перемешать.

Залить рыбу соусом и тушить 4 минуты. Готовую рыбу разложить по тарелкам, посыпать лимонной цедрой.

Рыба с фруктами

Ингредиенты:

1 кг камбалы, 3 яблока, 2 груши, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Яблоки и груши вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевины и сбрызнуть лимонным соком. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Рыбу выпотрошить, промыть, сделать надрез со стороны спинки и аккуратно удалить кости. Филе нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. Филе камбалы и фрукты тушить в растительном масле в течение 2–3 минут.

Кусочки рыбы и фруктов выложить на блюдо и посыпать зеленью кинзы.

Рыба по-эстонски

Ингредиенты:

500 г филе камбалы, 350 г молодого картофеля, 2–3 помидора, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 веточка мяты, 1 веточка эстрагона, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, варить в подсоленной воде до полуготовности. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Мяту и эстрагон вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками, готовить в растительном масле 2 минуты. Положить к рыбе картофель и помидоры, посолить, поперчить и полить смесью растительного масла и лимонного сока, тушить 1–2 минуты.

Посыпать чесноком и зеленью.

Треска по-грузински

Ингредиенты:

1 кг филе трески, 400 г замороженного лобио, 2 столовые ложки винного уксуса, 1 столовая ложка соевого соуса, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка семян тмина, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок зелени петрушки, молотый имбирь, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе трески промыть, нарезать порционными кусками,

посолить, поперчить. Приготовить маринад из уксуса, соевого соуса, 1 ложки растительного масла, горчицы, тмина и имбиря Залить рыбу маринадом и поставить в холодильник на 40 минут.

Лобио отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Рыбу готовить на растительном масле 2 минуты, сбрызнуть маринадом, тушить 1 минуту. Разложить рыбу и фасоль по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

Камбала по-английски

Ингредиенты:

1 кг филе камбалы, 50 г шпината, 100 г маринованных шампиньонов, 2 стебля лука-порея, 200 мл грибного бульона, 3 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки лимонного сока, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе камбалы промыть, нарезать небольшими кусочками. Шпинат вымыть, обсушить, нарезать. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Маринованные шампиньоны нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить соевый соус и лимонный сок, посолить. Кусочки камбалы залить соусом, тушить 1–2 минуты. Добавить лук-порей, шпинат и шампиньоны, поперчить, тушить еще 1 минуту.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Котлеты по-казачьи

Ингредиенты:

700 г филе щуки, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 яйцо, 1 луковица, 50 мл растительного масла, 1 столовая ложка муки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить. Филе щуки промыть, пропустить через мясорубку, добавить картофель, морковь, яйцо, лук, муку, посолить, поперчить, перемешать.

Из фарша сформовать котлеты, готовить на растительном масле 3–4 минуты.

Треска «Сливочная»

Ингредиенты:

500 г филе трески, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 150 г сыра, 150 г сливок, 100 г сливочного масла, 5 маслин, перец, соль.

Способ приготовления:

Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке.

Филе трески промыть, крупно нарезать, посолить, поперчить, готовить на сливочном масле 2 минуты. Сверху положить кольца лука, посыпать рублеными яйцами и тертым сыром, полить сливками, тушить 1 минуту.

Подавать на стол с маслинами, разрезанными пополам.

Креветки «Летние»

Ингредиенты:

400 г креветок, 8 помидоров, 100 г риса, 1 яйцо, 70 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления:

Креветки промыть. Рис сварить в подсоленной воде, остудить, смешать с яйцом, перцем и солью. Помидоры вымыть, мелко нарезать.

Креветки залить водой, посолить, готовить 20 секунд. Положить помидоры, рис, посыпать тертым сыром, тушить 30 секунд. Сверху полить растопленным сливочным маслом.

Рыба в белом вине

Ингредиенты:

1 кг сазана, 100 мл белого вина, 4 столовые ложки растительного масла, 3–4 помидора, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем, залить вином и оставить на 20 минут. Затем куски рыбы готовить не

растительном масле 2 минуты. Полить маринадом, тушить 1 минуту.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и оформить помидорами.

Рыба «Пикантная»

Ингредиенты:

1 кг хека, 4 столовые ложки растительного масла, 4 баклажана, 4 столовые ложки пшеничной муки, 3 зубчика чеснока, 2 огурца, 4 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу, выпотрошить, вымыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружками. Зелень петрушки, укропа и кинзы вымыть и нарубить.

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить, посыпать чесноком, обвалять в муке. Рыбу готовить на растительном масле в течение 2 минут. Добавить кружочки баклажанов, готовить еще 2 минуты.

Рыбу и баклажаны выложить на блюдо, посыпать зеленью и оформить кружочками помидоров и огурцов.

Карп «Ароматный»

Ингредиенты:

1 кг карпа, 100 мл апельсинового сока, 4 клубня картофеля, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, мускатный орех на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками и посолить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть и нарезать порционными кусками. Апельсиновый сок смешать с перцем, мускатным орехом и 200 мл воды. Куски рыбы посолить, залить приготовленным маринадом и оставить на 20 минут.

Куски рыбы готовить на сливочном масле 2 минуты.

Добавить картофель, маринад, тушить еще 2 минуты.

Картофель и рыбу выложить на блюдо и посыпать зеленью петрушки.

Рыбные котлеты «Мамина кухня»

Ингредиенты:

400 г филе морской рыбы, 1 луковица, 1 яйцо, 3 столовые ложки растительного масла, 200 г макаронных изделий, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, 100 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе рыбы промыть. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с филе рыбы. В фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать.

Макароны отварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом. Зелень укропа вымыть.

Из фарша сформовать прямоугольные изделия длиной около 10 см, обвалять их в панировочных сухарях, заморозить.

Изделия выложить на растительное масло, готовить 5 минут, выложить на блюдо, гарнировать макаронами, украсить веточками укропа.

Закуска «Мечта рыбака»

Ингредиенты:

1 кг филе морского языка, 3 помидора, 1 пучок щавеля, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка винного уксуса, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе морского языка промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать.

Щавель вымыть, срезать черешки, листья нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть.

Рыбу готовить на растительном масле в течение 2 минут. Добавить лук и помидоры, готовить 1 минуту. Добавить щавель, посолить, перемешать и тушить 30 секунд.

Готовую рыбу и овощи разложить по тарелкам, украсить

веточками петрушки.

Рыба по-штурмански

Ингредиенты:

500 г филе морского языка, 200 г ржаного хлеба, 2 столовые ложки муки, 50 г сливочного масла, 300 мл молока, 2 яйца, соль.

Способ приготовления:

Филе морского языка промыть, натереть солью, обвалять в муке, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом и слегка обжарить. Хлеб нарезать тонкими ломтиками, залить теплым молоком.

Жареное филе выложить в скороварку, сверху положить хлеб, залить взбитыми яйцами, посолить. Готовить в течение 3–4 минут.

Рыба «С любовью»

Ингредиенты:

600 г филе минтая, 200 мл грибного бульона, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать кружочками.

Морковь, сельдерей и лук спассеровать на растительном масле. Куски рыбы залить бульоном, тушить 2–3 минуты. Сверху положить спассерованные овощи и кружочки лимона, тушить в течение 30 секунд.

Закуска «Нептун»

Ингредиенты:

400 г филе сома, 2–3 клубня картофеля, 50 г тертого хрена, 100 г майонеза, 10 мл оливкового масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Хрен сбрызнуть уксусом. Филе сома промыть, посолить, поперчить, готовить на оливковом масле 2 минуты. Добавить картофель, полить майонезом, готовить 1–2 минуты. При подаче к столу посыпать хреном.

Закуска «Бабушкин рецепт»

Ингредиенты:

800 г филе сома, 200 г молодого картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить. Филе сома промыть, нарезать порционными кусками. Морковь и коренья очистить, вымыть, нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Рыбу посолить, поперчить, готовить на растительном масле 2–3 минуты. Положить картофель, готовить 30 секунд. Добавить лук, морковь и коренья, готовить еще 1 минуту.

При подаче к столу посыпать зеленым луком и укропом.

Тефтели «Любительские»

Ингредиенты:

400 г филе лосося, 200 мл овощного бульона, 100 г риса, 1 яйцо, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Рис промыть, замочить на 15 минут в теплой кипяченой воде, откинуть на сито. Филе лосося промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис и яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Сформовать из полученной массы тефтели, залить бульоном, смешанным с томатной пастой, добавить лавровый лист, готовить 5 минут.

Тефтели по-советски

Ингредиенты:

400 г филе щуки, 250 г шампиньонов, 1 луковица, 100 мл грибного бульона, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени кинзы, 3 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе щуки промыть, пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны промыть, мелко нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить.

Смешать рыбный фарш с шампиньонами, луком и зеленью, посолить, поперчить. Сформовать тефтели, залить бульоном, готовить 4 минуты.

Закуска «Морские глубины»

Ингредиенты:

2 небольших кабачка, 300 г смеси очищенных замороженных морепродуктов, 100 г стебля сельдерея, 50 г вареного риса, 100 мл соуса для морепродуктов, перец, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, нарезать кубиками. Стебель сельдерея вымыть, измельчить. Морепродукты смешать с рисом и сельдереем, сверху выложить кабачки, полить соусом, посолить, поперчить, готовить 3–5 минут.

Рыба с грибами

Ингредиенты:

800 г филе лосося, 350 г вешенок, 1 стебель лука-порея, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки грибного бульона, 2 столовые ложки лимонного сока, 1–2 чайные ложки соевого соуса, 1/2 пучка зелени петрушки, 2-3 горошины черного перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Филе лосося промыть, нарезать порционными кусками, припустить в подсоленной воде с добавлением перца и лаврового

листа. Вешенки промыть.

Рыбу готовить 2 минуты на растительном масле, добавить вешенки, соевый соус и бульон, тушить еще 1 минуту.

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук-порей вымыть, мелко нарезать. Рыбу и вешенки сбрызнуть лимонным соком, сверху положить лук-порей, готовить не более 20 секунд. Посыпать зеленью петрушки.

Креветки с черносливом и яблоками

Ингредиенты:

200 г очищенных креветок, 100 г риса, 40 г чернослива, 1 яблоко, 2 яйца, 20 мл растительного масла, 50 г майонеза, 2 чайные ложки лимонного сока, соль.

Способ приготовления:

Чернослив замочить в теплой воде на 30 минут, затем крупно нарезать. Креветки сбрызнуть лимонным соком. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой.

Рис отварить в подсоленной воде, остудить, перемешать со взбитыми яйцами, майонезом, креветками, яблоком и черносливом, посолить. Растительное масло смешать с 50–70 мл воды, в которой варился рис, влить в креветки, готовить 3 минуты.

Закуска «Жак»

Ингредиенты:

200 г риса, 200 г маринованных мидий, креветок и кальмаров, 70 г сливочного масла, 15 мл оливкового масла, 1 чайная ложка специй для морепродуктов, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть, нарубить. Рис отварить до полуготовности в подсоленной воде со специями, заправить сливочным маслом.

Морепродукты готовить в оливковом масле, смешанным с 50 мл воды в течение 1–2 минут. Сверху выложить рис, посыпать зеленью петрушки, готовить не более 1 минуты.

Закуска «Наслаждение»

Ингредиенты:

250 г риса, 100 г консервированного мяса криля, 1 столовая ложка карри, 800 мл грибного бульона, 50 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис сварить до полуготовности в бульоне, посолить, поперчить, добавить карри, перемешать со сливочным маслом и мясом криля. Посыпать сыром, готовить в скороварке 2 минуты.

Рыба «Рождественская»

Ингредиенты:

400 г филе хека, 1 клубень картофеля, 3–4 стручка болгарского перца, 20 мл растительного масла, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена и нарезать кольцами.

Филе хека промыть, крупно нарезать, готовить на растительном масле 2 минуты. Сверху выложить болгарский перец и картофель, посолить, полить майонезом, готовить 2 минуты.

Треска с луком

Ингредиенты:

500 г филе трески, 2 луковицы, 150 мл овощного бульона, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 столовая ложка тертого имбиря, 1 чайная ложка сахара, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе трески промыть, нарезать порционными кусками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Горячим бульоном залить куски рыбы, тушить 2 минуты. Добавить имбирь, лук, сахар, соль, перец и уксус, готовить еще не более 2 минут.

Треска с брокколи

Ингредиенты:

1 кг филе трески, 100 г риса, 300 г замороженной брокколи, 1 лайм, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, спассеровать в растительном масле. Зелень петрушки вымыть. Лайм вымыть и нарезать кружочками.

Филе трески промыть, нарезать небольшими кусочками, готовить на растительном масле 1–2 минуты. Добавить брокколи и рис, готовить еще 30 секунд. Положить лук, посолить, поперчить, готовить 20 секунд.

При подаче к столу украсить кружочками лайма и веточками петрушки.

Морской окунь с морковью

Ингредиенты:

500 г филе морского окуня, 3 моркови, 3 луковицы, 15 мл оливкового масла, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Филе морского окуня промыть, нарезать, готовить на оливковом масле 2 минуты. Сверху выложить морковь, смешанную с луком, посолить, полить майонезом, тушить 1 минуту.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Баклажаны, фаршированные ставридой

Ингредиенты:

2 баклажана, 250 г консервированной в масле ставриды, 2 зубчика чеснока, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 моркови, 100 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть часть мякоти, измельчить ее. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Яйца очистить, нарубить. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке.

Ставриду размять, смешать с мякотью баклажанов, чесноком, яйцами, морковью. Наполнить приготовленной смесью половинки баклажанов, посолить, поперчить, влить немного воды, добавить майонез, тушить 4–5 минут.

Креветки «Изысканные»

Ингредиенты:

250 г очищенных креветок, 150 г цукини, 100 г маринованных грибов, 70 г сливочного масла, 50 г майонеза, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления:

Цукини вымыть и нарезать тонкими кружочками. Грибы нарезать ломтиками.

Креветки сбрызнуть лимонным соком, посолить, сверху положить цукини и грибы, готовить на сливочном масле 1–2 минуты. Добавить майонез, готовить еще 30 секунд.

Маринованные кальмары

Ингредиенты:

500 г очищенных кальмаров, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка зелени кинзы, 2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 1 стручок горького перца, соль.

Способ приготовления:

Для приготовления маринада зелень петрушки и кинзы, горький перец вымыть, мелко нарезать, залить 200 мл воды, добавить соль и сахар, довести до кипения, остудить, влить уксус и растительное масло.

Кальмары крупно нарезать, залить маринадом и оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть.

Куски кальмаров вынуть из маринада, готовить с добавлением воды (70 мл) 2 минуты.

Кальмары выложить на блюдо, сбрызнуть маринадом, украсить стрелками зеленого лука.

Кальмары по-дальневосточному

Ингредиенты:

500 г очищенных кальмаров, 2–3 клубня картофеля, 2 моркови, 50 г консервированного зеленого горошка, 15 мл растительного масла, 100 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Кальмары нарезать кольцами. Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать.

Картофель и морковь выложить слоями, посолить, поперчить и готовить на воде (50 мл) и растительном масле 30 секунд. Полить майонезом, выложить кальмары, готовить еще 1–2 минуты.

При подаче к столу посыпать зеленым горошком.

Семга с кабачками

Ингредиенты:

1 кг филе семги, 500 г кабачков, 50 г сливочного масла, 5 столовых ложек оливкового масла, 2 луковицы, 2 помидора, 2–3 лавровых листа, 1 столовая ложка аджики, 1 пучок зелени сельдерея, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 веточка чабреца, 1/4 чайной ложки тмина, 1/4 чайной ложки корицы, 1 чайная ложка молотого красного перца, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Зелень сельдерея вымыть, нарубить. Зелень петрушки и веточку чабреца вымыть.

Филе семги промыть, нарезать кусочками, готовить на оливковом масле 1–2 минуты. Добавить лук, сельдерей, черный перец, аджику, тмин, чабрец, помидоры, кабачки, корицу и сливочное масло, готовить 1 минуту. Положить красный перец, соль, лавровый лист и готовить в течение 10 секунд. Вынуть лавровый лист и чабрец, оставить блюдо под крышкой еще на 30 секунд.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Закуска «Боцман»

Ингредиенты:

1 кг филе морского языка, 100 г сливы без косточек, 1 луковица, 5–6 помидоров, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки винного уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени базилика, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе морского языка промыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Сливу вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить.

Лук, чеснок жарить на сковороде в растительном масле 2 минуты, добавить помидоры, соль, перец, перемешать, жарить еще 2 минуты. Рыбу и сливу тушить в 100 мл воды с добавлением уксуса и сахара в течение 3 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и базилика.

Рыба по-средиземноморски

Ингредиенты:

1 кг филе морского языка, 200 г айвы, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, перец, соль.

Способ приготовления:

Айву вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать. Филе рыбы промыть, посолить, крупно нарезать, поперчить, готовить на растительном масле 2 минуты. Сверху положить айву и томатную пасту, тушить 1 минуту.

Закуска «Алые паруса»

Ингредиенты:

400 г филе горбуши, 300 г кабачков, 3 яйца, 150 г консервированной фасоли, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, мелко нарезать. Филе горбуши промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Рыбу готовить на растительном масле в течение 2 минут. Сверху положить, кабачки, лук и фасоль, посолить, поперчить, затем готовить 1 минуту. Залить яйцами, взбитыми со сметаной, тушить 30–60 секунд.

Закуска «По-щучьему веленью»

Ингредиенты:

500 г щуки, 200 мл овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 2 помидора, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе щуки промыть, нарезать кусочками. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Рыбу, картофель и морковь выложить слоями, залить бульоном, тушить 2 минуты.

Добавить лук, помидоры, лавровый лист, посолить, поперчить и готовить 1 минуту.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Горбуша с грибами

Ингредиенты:

800 г филе горбуши, 350 г шампиньонов, 1 стебель лука-порея, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки грибного бульона, 2 столовые ложки лимонного сока, 1/2 пучка зелени петрушки, 3 горошины черного перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Филе горбуши промыть, нарезать порционными кусками. Шампиньоны промыть.

Рыбу готовить 1–2 минуты на растительном масле, добавить шампиньоны, соль, перец, лавровый лист и бульон, тушить еще 1 минуту.

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук-порей вымыть,

мелко нарезать. Рыбу и грибы сбрызнуть лимонным соком, сверху положить лук-порей, готовить не более 20 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Сом с хреном

Ингредиенты:

400 г филе сома, 50 г тертого хрена, 3 клубня картофеля, 2 огурца, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Огурцы вымыть и нарезать дольками. Тертый хрен сбрызнуть уксусом.

Филе сома промыть, готовить в течение 2–3 минут на растительном масле. Добавить картофель, готовить 1 минуту.

Картофель и рыбу выложить на блюдо, посолить, поперчить, посыпать хреном, полить майонезом, оформить дольками огурцов.

Морской язык с болгарским перцем

Ингредиенты:

400 г филе морского языка, 1 клубень картофеля, 4 стручка болгарского перца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 15 мл растительного масла, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить семена и нарезать кольцами. Яйцо очистить и нарубить.

Филе морского языка промыть, крупно нарезать, готовить на растительном масле 30 секунд. Сверху положить болгарский перец и картофель, посолить. Готовить в течение 2 минут, выложить на блюдо, посыпать яйцом, полить майонезом.

Рыба «В лучших традициях»

Ингредиенты:

400 г филе морского окуня, 100 г риса, 3 луковицы, 2 моркови, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г майонеза, 15 мл

растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Филе морского окуня промыть, готовить на растительном масле 2 минуты, сверху выложить рис и морковь, смешанную с луком, посолить, полить майонезом. Готовить 1 минуту.

Переложить на блюдо, посыпать рублеными яйцами, украсить веточками петрушки.

Судак с чесноком

Ингредиенты:

1,5 кг судака, 100 мл 3%-ного уксуса, 4 зубчика чеснока, 6 столовых ложек оливкового масла, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Рыбу промыть, очистить от чешуи, выпотрошить, срезать плавники, удалить жабры, разрубить пополам. Чеснок очистить, вымыть и растолочь с солью.

Для приготовления соуса чеснок смешать с зеленью петрушки, добавить оливковое масло.

Рыбу посолить, залить уксусом и оставить на 1 час. Уксус слить и готовить рыбу на оливковом масле 4 минуты.

Выложить рыбу на блюдо, полить приготовленным соусом.

Треска с сыром

Ингредиенты:

500 г филе трески, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 100 г голландского сыра, 150 г майонеза, 5–6 маслин, 20 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке.

Филе трески промыть, крупно нарезать, готовить на оливковом масле 2–4 минуты. Затем переложить на блюдо, посолить, поперчить, сверху положить кольца лука, посыпать

рублеными яйцами и тертым сыром, полить майонезом.

Украсить маслинами.

Кальмары по-домашнему

Ингредиенты:

500 г кальмаров, 2–3 клубня картофеля, 2 моркови, 4 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 10 мл растительного масла, 100 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Кальмары промыть, обдать кипятком, очистить, нарезать кольцами. Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Кальмары, картофель и морковь выложить слоями. Каждый слой посолить и поперчить, готовить в масле в течение 2–3 минут.

Выложить на блюдо, полить майонезом, посыпать зеленым горошком.

Креветки с патиссонами и зеленью

Ингредиенты:

250 г очищенных креветок, 150 г маринованных патиссонов, 100 г маринованных грибов, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 100 г майонеза, 10 мл растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления:

Патиссоны и грибы нарезать ломтиками. Креветки сбрызнуть лимонным соком, посолить. Зелень петрушки и зелень укропа промыть, мелко нарубить.

Креветки выложить в кастрюлю с растительным маслом, залить 50 мл воды, сверху положить маринованные патиссоны и грибы Готовить в течение 3 минут. Добавить нарезанную зелень и оставить в кастрюле под закрытой крышкой на 30—60 секунд.

Креветки, патиссоны и грибы выложить на блюдо, полить майонезом.

Креветки с черносливом

Ингредиенты:

200 г очищенных креветок, 50 г риса, 60 г чернослива, 100 г майонеза, 2 чайные ложки лимонного сока, 10 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления:

Чернослив замочить в теплой воде на 30 минут, затем крупно нарезать. Креветки сбрызнуть лимонным соком.

Рис готовить на воде (100 мл) и растительном масле 2 минуты, добавить креветки и чернослив, посолить, готовить еще 2 минуты.

Выложить креветки и чернослив с рисом на блюдо, полить майонезом.

Горбуша с гречневой кашей

Ингредиенты:

Небольшая горбуша, 2 зубчика чеснока, 4–5 столовых ложек гречневой крупы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу почистить, выпотрошить и вымыть, нарезать небольшими кусками. Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Гречневую крупу варить до полуготовности в подсоленной воде, затем остудить и смешать с зеленым луком и чесноком.

Рыбу посолить, поперчить, готовить в растительном масле 4 минуты. Выложить на блюдо, украсить веточками укропа и петрушки.

Судак с луком

Ингредиенты:

Судак (500–700 г), 4 луковицы, 40 мл растительного масла, 2 чайные ложки лимонного сока, имбирь на кончике ножа, соль.

Способ приготовления:

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, посолить, нарезать.

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, сбрызнуть лимонным соком, посыпать имбирем.

Рыбу готовить в растительном масле 2–3 минуты. Добавить лук, готовить еще 30–60 секунд.

Рыба в яблоках

Ингредиенты:

500 г филе лосося, 2 яблока, 1/2 пучка зеленого лука, 20 мл оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками. Рыбу промыть, нарезать кусочками по 100 г, натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком, готовить в масле 1–2 минуты. Добавить яблоки, тушить 1 минуту.

Зеленый лук вымыть, нарубить. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленым луком.

Хек с рисом

Ингредиенты:

Крупный хек, 100 г отварного риса, 100 мл грибного бульона, 1 луковица, 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу выпотрошить, промыть, разрезать пополам, натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле, смешать с рисом, посолить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Нафаршировать рыбу рисом с луком, залить бульоном и готовить 4 минуты. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Кальмары с морковью

Ингредиенты:

4 тушки очищенных кальмаров, 50 г отварного риса, 4

моркови, 100 мл рыбного бульона, 1 луковица, 1/2 пучка зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления:

Кальмары посолить, нарезать крупными кусками и сбрызнуть лимонным соком. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Кальмары залить бульоном, добавить растительное масло, готовить 1–2. Добавить рис и морковь с луком, тушить 30–50 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Кальмары с сельдереем

Ингредиенты:

5 тушек очищенных кальмаров, 100 г шампиньонов, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 3 стебля сельдерея, 50 г сливочного масла, 25 мл растительного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, измельчить. Стебли сельдерея вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кальмары промыть, нарезать кольцами. Готовить на растительном масле с грибами и репчатым луком в течение 30 секунд. Добавить сливочное масло, посолить. Добавить сельдерей, влить немного воды, тушить 1 минуту.

Выложить готовые кальмары на блюдо, добавить майонез. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Кальмары с сыром

Ингредиенты:

4 тушки очищенных кальмаров, 100 г вареного риса, 100 г сыра, 1 вареная морковь, 20 мл растительного масла, 50 г майонеза, соль.

Способ приготовления:

Морковь очистить, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке, перемешать с рисом и морковью.

Наполнить приготовленной смесью кальмары, готовить на растительном масле 1 минуту. Добавить 70 мл воды, соль, тушить еще 1 минуту.

При подаче к столу смазать майонезом.

Палтус с грибами и шпинатом

Ингредиенты:

1 кг филе палтуса, 50 г шпината, 100 г маринованных опят, 2 стебля лука-порея, 200 мл грибного бульона, 2 столовые ложки лимонного сока, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе палтуса промыть, нарезать небольшими кусочками. Шпинат вымыть, обсушить, нарезать. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Маринованные грибы нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить лимонный сок, посолить. Кусочки палтуса залить бульоном, тушить 2 минуты. Добавить лук-порей, шпинат и грибы, поперчить, готовить еще 30–60 секунд.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Красноперка с овощами

Ингредиенты:

700 г потрошенной красноперки, 100 мл овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 2 помидора, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Красноперку промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Рыбу тушить в бульоне 2 минуты, достать, остудить, отделить от костей. Картофель, морковь, лук и помидоры посолить, поперчить, положить лавровый лист и готовить в масле не более 2 минут. Выложить поверх рыбы на блюдо. Посыпать зеленью укропа.

Щука с овощами

Ингредиенты:

600 г щуки, 200 мл грибного бульона, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, 1 лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу промыть, выпотрошить, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем, оставить на 5 минут в прохладном месте. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать кружочками Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать кружочками.

Морковь, сельдерей и лук спассеровать в растительном масле. Куски рыбы тушить в бульоне 3 минуты. Сверху положить спассерованные овощи и кружочки лимона, добавить лавровый лист и тушить еще 30–60 секунд.

Налим с картофелем

Ингредиенты:

500 г филе налима, 2–3 клубня картофеля, 40 г тертого хрена, 100 г майонеза, 15 мл оливкового масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Хрен сбрызнуть уксусом.

Филе налима промыть, готовить на оливковом масле 2 минуты. Добавить картофель, посолить, поперчить, полить майонезом, тушить 1 минуту.

При подаче к столу посыпать хреном.

Филе лемонемы с молодым картофелем и кореньями

Ингредиенты:

800 г филе лемонемы, 200 г молодого картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 25 мл оливкового масла, 1 корень сельдерея, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить. Филе лемонемы промыть, нарезать порционными кусками. Морковь и коренья очистить, вымыть, нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Рыбу посолить, поперчить, готовить на оливковом масле в течение 2–3 минут. Сверху положить картофель, лук, морковь и коренья, готовить еще 1 минуту.

При подаче к столу посыпать зеленым луком и укропом.

Дорада с болгарским перцем

Ингредиенты:

500 г филе дорады, 5 стручков болгарского перца, 100 г майонеза, 15 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, сок 1/2 лимона, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарезать.

Филе дорады промыть, крупно нарезать, сбрызнуть лимонным соком, посолить готовить на оливковом масле в течение 2–3 минут. Сверху выложить болгарский перец и картофель, полить майонезом, тушить 1 минуту.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Каши

Пшеничная каша с тыквой

Ингредиенты:

400 г пшена, 300 г тыквы, 1 л молока, 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Тыкву вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, впить горячее молоко, добавить, соль, промытую крупу и готовить 5–7 минут.

Переложить на блюдо. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Рисовая каша «Лимончик»

Ингредиенты:

250 г риса, 500 мл куриного бульона, 50 г измельченных фисташек, 2 лимона, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лимон вымыть, срезать цедру, выжать сок. Рис выложить в кастрюлю, залить бульоном, влить лимонный сок, варить 5 минут.

Фисташки выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить. Рис смешать с орехами и лимонной цедрой, посолить, поперчить, выложить на блюдо.

Рисовая каша с морковью

Ингредиенты:

100 г риса, 4 моркови, 1 луковица, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить.

Рис промыть, впить воду, посолить, готовить 3 минуты. Добавить сливочное масло, морковь, лук и перец. Готовить еще 1–2 минуты.

Перловая каша с кабачками

Ингредиенты:

100 г перловой крупы, 2 кабачка, 100 г свиного сала, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления:

Крупу промыть в теплой воде, залить 1,5 л воды, посолить, готовить 4–5 минут.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кабачки вымыть, мелко нарезать, перемешать с луком и обжарить на сале. В кашу положить лук и кабачки, перемешать, влить немного воды, тушить 30 секунд.

Гречневая каша с патиссонами

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 200 г патиссонов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Крупу промыть, залить 2 л воды, посолить, готовить 4 минуты.

Патиссоны вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, смешать с кабачками и обжарить в сливочном масле. В кашу добавить лук и патиссоны, тушить 30 секунд.

Гречневая каша с томатным соусом и луком

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 100 мл томатного соуса, 3 луковицы, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле, добавить томатный соус, тушить 1 минуту.

Гречневую крупу промыть, залить водой, посолить, варить в течение 5 минут, добавить томатную заправку, заправить сливочным маслом, тушить 1–2 минуты

Овсянка по-московски

Ингредиенты:

200 г овсяных хлопьев, 400 мл молока, 50 г изюма, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления:

Овсяные хлопья залить 200 мл воды, затем варить в течение 4–5 минут. Влить молоко, положить сахар, соль, добавить предварительно замоченный изюм и сливочное масло, после чего готовить не более 40–50 секунд.

Пшенная каша на второе

Ингредиенты:

200 г пшенной крупы, 2 луковицы, 3 моркови, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук и морковь слегка обжарить в растительном масле.

Пшено промыть, залить водой, варить в течение 5 минут. Добавить луки морковь, посолить, заправить сливочным маслом, готовить еще 1 минуту.

Пшеничная каша с грибами

Ингредиенты:

200 г пшеничной крупы, 200 г сушеных грибов, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Грибы размочить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук обжарить в растительном масле.

Крупу промыть, залить водой, варить в течение 3–4 минут. Добавить грибы, посолить, заправить сливочным маслом,

готовить 2 минуты. Положить лук, перемешать, держать под закрытой крышкой в течение 1 минуты.

Кукурузная каша с луком и шампиньонами

Ингредиенты:

200 г кукурузной крупы, 2 луковицы, 300 г шампиньонов, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле. Грибы промыть, очистить, мелко нарезать.

Кукурузную крупу залить водой, варить в течение 5 минут. Добавить грибы, варить еще 2 минуты. Положить лук, посолить, заправить сливочным маслом и готовить еще 30–50 секунд.

Пшенная каша с вешенками и яйцами

Ингредиенты:

2 стакана пшена, 100 г вешенок, 400 мл грибного бульона, 3 яйца, 50 г сыра, 3 луковицы, 70 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, мелко нарезать. Промытое пшено варить в бульоне 3 минуты. Добавить грибы, варить еще 2 минуты.

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами и слегка обжарить в разогретом растительном масле.

Сыр натереть на крупной терке. В кашу влить взбитые яйца, посолить, перемешать, готовить 30 секунд. Добавить тертый сыр и держать под закрытой крышкой 5 минут.

Пшенная каша с шампиньонами и фисташками

Ингредиенты:

100 г пшенной крупы, 150 г шампиньонов, 50 г очищенных фисташек, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 10 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Пшенную крупу промыть, залить 300 мл воды, добавить растительное масло, посолить, готовить 3 минуты.

Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Добавить грибы и фисташки в кашу, заправить сливочным маслом, готовить 2 минуты.

Каша гречневая «Классическая»

Ингредиенты:

250 г гречневой крупы, 1 луковица, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Гречневую крупу промыть, варить в подсоленной воде 4 минуты. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кашу заправить сливочным маслом, добавить лук, готовить 1 минуту.

Гречневая каша с сыром

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 200 г сыра, перец, соль.

Способ приготовления:

Гречневую крупу промыть, залить 2,5 стакана воды, варить 5 минут.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве растопленного сливочного масла. Гречневую кашу посолить и поперчить, смешать с луком, добавить оставшееся сливочное масло.

Сыр натереть на крупной терке, положить в гречневую кашу, накрыть крышкой. Когда сыр расплавится, выложить кашу на блюдо.

Гречневая каша с овощами

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 1 баклажан, 50 г сыра, 50 мл растительного масла, 70 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Гречневую крупу промыть, залить 2,5 стакана воды, готовить

2 минуты.

Лук очистить, вымыть и измельчить. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Баклажан вымыть и нарезать мелкими кубиками. Морковь смешать с луком и обжарить в растительном масле, добавить баклажан и обжарить до полуготовности.

Овощную смесь смешать с кашей, посолить, поперчить, добавить сливочное масло и варить 2–3 минуты.

Сыр натереть на мелкой терке, посыпать готовую кашу.

Гречневая каша с грибами

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 100 г белых грибов, 2 луковицы, 60 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Гречневую крупу перебрать, промыть, обжарить, залить 4 стаканами воды, варить в течение 3 минут.

Грибы промыть, нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и слегка обжарить вместе с грибами в растопленном сливочном масле. Смешать обжаренный лук и грибы с кашей, посолить, готовить еще 2 минуты.

Рисовая каша с овощами и шампиньонами

Ингредиенты:

300 г риса, 300 г шампиньонов, 1 морковь, 3 стручка сладкого перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук и морковь очистить, вымыть, нарезать и спассеровать в 10 мл растительного масла. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена и нарезать полосками. Грибы промыть, нарезать и вместе со сладким перцем добавить в сковороду с морковью и луком, добавить оставшееся растительное масло, тушить 1 минуту.

Рис промыть, залить водой, готовить 4 минуты. Добавить сливочное масло. Положить овощи, посолить, перемешать. Чеснок очистить, вымыть и измельчить, добавить в кашу, тушить 1 минуту.

Рисовая каша со шпинатом

Ингредиенты:

100 г риса, 100 г кабачков, 3 пучка шпината, 50 г майонеза, 20 мл соевого соуса, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть, измельчить. Рис промыть, варить в подсоленной воде 4 минуты. Перемешать с майонезом и зеленью петрушки. Шпинат вымыть. Кабачки вымыть, нарезать кружочками, обжарить в оливковом масле. Кабачки выложить в кашу, сверху выложить шпинат, готовить 20–30 секунд. Полить соевым соусом.

Манная каша «Сластена»

Ингредиенты:

100 г манной крупы, 200 г клубники, 3 столовые ложки сахара, 100 мл сливок, 50 г сливочного масла, 50 г плавленого сыра.

Способ приготовления:

Клубнику промыть, размять и отжать сок. Мезгу залить 2,5 стакана воды и довести до кипения. Полученный отвар процедить, добавить часть сахара и снова довести до кипения. Манную крупу залить соком, влить сироп и варить 1 минуту. Сыр и масло добавить в горячую кашу, перемешать. К столу подавать со взбитыми сливками и сахаром.

Пшеничная каша со сладким перцем

Ингредиенты:

200 г пшеничной крупы, 100 г шампиньонов, 3 стручка сладкого перца, 1 красная луковица, 40 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Пшеничную крупу промыть, варить в подсоленной воде 3 минуты, заправить сливочным маслом.

Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, удалить

семена, нарезать кружочками. Кашу перемешать с грибами, болгарским перцем, луком, влить немного горячей воды и готовить еще 2 минуты.

Каша по-русски

Ингредиенты:

1 стакан манной крупы, 600 мл сливок, 2 столовые ложки сахара, 100 г сливочного масла.

Способ приготовления:

Манную крупу варить в воде (2,5 стакана) 1 минуту. Добавить сливки и сахар, готовить 20 секунд.

Заправить готовую кашу сливочным маслом.

Каша по-молдавски

Ингредиенты:

1,5 стакана пшена, 4 стакана козьего молока, 1 стакан кукурузной муки, 8–9 столовых ложек растопленного сливочного масла, 150 г брынзы, соль.

Способ приготовления:

Пшено залить молоком, посолить, варить 3 минуты. Затем добавить муку и масло, готовить еще 1 минуту.

Готовую кашу подавать с измельченной брынзой.

Овсянка с апельсиновым соком и клюквой

Ингредиенты:

150 г овсяных хлопьев, 400 мл апельсинового сока, 50 г сахара, тертая цедра 1 апельсина, 30 г сливочного масла, 70 мл сливок, 90 г сушеной клюквы.

Способ приготовления:

Овсяные хлопья варить в апельсиновом соке 3 минуты. Влить сливки, добавить клюкву с сахаром, варить 1 минуту. Положить цедру апельсина, добавить сливочное масло.

Каша «К завтраку»

Ингредиенты:

200 г геркулеса, 300 мл молока, 75 г смеси сушеного инжира, фиников, абрикосов и изюма, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления:

Геркулес варить в молоке 2 минуты. Сухофрукты замочить в воде на 30 минут. Затем добавить вместе с соком в кашу, готовить еще 2 минуты.

Кашу выложить на блюдо, добавить сливочное масло, накрыть крышкой, настоять 5 минут.

Рисовая каша с миндалем

Ингредиенты:

100 г риса, 50 г миндаля, 50 г сахара, 70 г сливочного масла.

Способ приготовления:

Рис варить в воде 4 минуты. Миндаль обжарить на сковороде, растолочь, добавить в кашу. Положить сахар, перемешать, добавить сливочное масло.

Выложит кашу на блюдо, накрыть крышкой на 3 минуты.

Каша «Вкусная»

Ингредиенты:

3 стакана молока, 1 стакан риса, 1/2 стакана сахара, 80 г сливочного масла, 2 яйца, жидкий мед, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, добавить сахар, варить в молоке 3 минуты. Добавить взбитые яйца и мед, немного посолить, варить еще 1 минуту.

Положить в готовую кашу сливочное масло.

Каша по-английски

Ингредиенты:

100 мл молока, 1/2 стакана овсяных хлопьев, 100 мл кипятка, 2 сушеных абрикоса, 1 столовая ложка изюма, 1 чайная ложка меда, 1 столовая ложка измельченных грецких орехов, 50 г

сливочного масла.

Способ приготовления:

Овсяные хлопья варить в воде в течение 1–2 минут. Влить молоко, добавить нарезанные абрикосы, изюм, мед, варить еще 2 минуты.

Орехи смешать со сливочным маслом, добавить в готовую кашу, перемешать.

Пшенно-рисовая каша

Ингредиенты:

100 г пшена, 100 г риса, 1 л молока, сахар, соль, 60 г сливочного масла.

Способ приготовления:

Рис промыть, соединить с пшеном, залить молоком. Добавить соль, сахар, варить 4 минуты.

Положить сливочное масло, накрыть крышкой, настоять 1 минуту.

Каша «Солнышко»

Ингредиенты:

400 г тыквы, 100 г манной крупы, 1 л молока, 1 чайная ложка цедры апельсина, ванильный сахар, 70 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Тыкву вымыть, натереть на крупной терке, соединить с молоком. Залить смесью манную крупу, добавить ванильный сахар, соль по вкусу, цедру апельсина, варить 2 минуты. Положить сливочное масло.

Каша с кокосовой стружкой

Ингредиенты:

300 мл молока, 1/2 стакана манной крупы, сахар, 2 столовые ложки кокосовой стружки, 50 г шоколада, 20 г сливочного масла.

Способ приготовления:

Кокосовую стружку смешать с молоком, подогреть. Залить

манную крупу, добавить сахар, варить 2 минуты. Шоколад смешать с маслом, добавить в кашу, перемешать.

Манная каша с бананом

Ингредиенты:

400 мл молока, 1/2 стакана манной крупы, сахар, 1 банан, 40 г сливочного масла.

Способ приготовления:

Манную крупу залить молоком, добавить сахар, варить 1 минуту. Банан протереть через мелкую терку, смешать с маслом, добавить в кашу, варить еще 1 минуту.

Рисовая каша с яблоком и грушей

Ингредиенты:

100 г риса, 1 л молока, 1 яблоко, 1 груша, сахар, корица, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления:

Яблоко и грушу вымыть, нарезать кубиками. Рис промыть, залить молоком, добавить сахар, варить 4 минуты.

Фрукты посыпать корицей, смешать с маслом, добавить в кашу, перемешать, варить 30 секунд.

Рисовая каша с зеленым горошком

Ингредиенты:

100 г риса, 100 г замороженного зеленого горошка, 50 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть, измельчить. Рис промыть, варить в подсоленной воде 1 минуту. Добавить зеленый горошек, варить 3 минуты.

Масло растопить, смешать с майонезом и зеленью петрушки. Добавить в кашу, перемешать.

Гречневая каша с яблоками

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 2 яблока, 15 мл оливкового масла, 60 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления:

Гречневую крупу перебрать, промыть, залить водой, посолить, варить 3 минуты.

Яблоки вымыть, нарезать дольками, слегка обжарить в оливковом масле, добавить сахар. Положить яблоки в кашу, перемешать, тушить 20 секунд.

Перед подачей к столу влить растопленное сливочное масло.

Приложения

Густой суп из говядины и лука.

Суп из свинины и сельдерея.

Рассольник со свининой

Мясной суп с фасолью.

Тыквенный суп с фасолью и болгарским перцем.

Сырный суп с картофелем и беконом.

Сырный суп с баклажанами и рисом.

Куриные ножки в томатном соусе.

Говядина с молодым картофелем.

Куриные окорочка в грибном соусе.

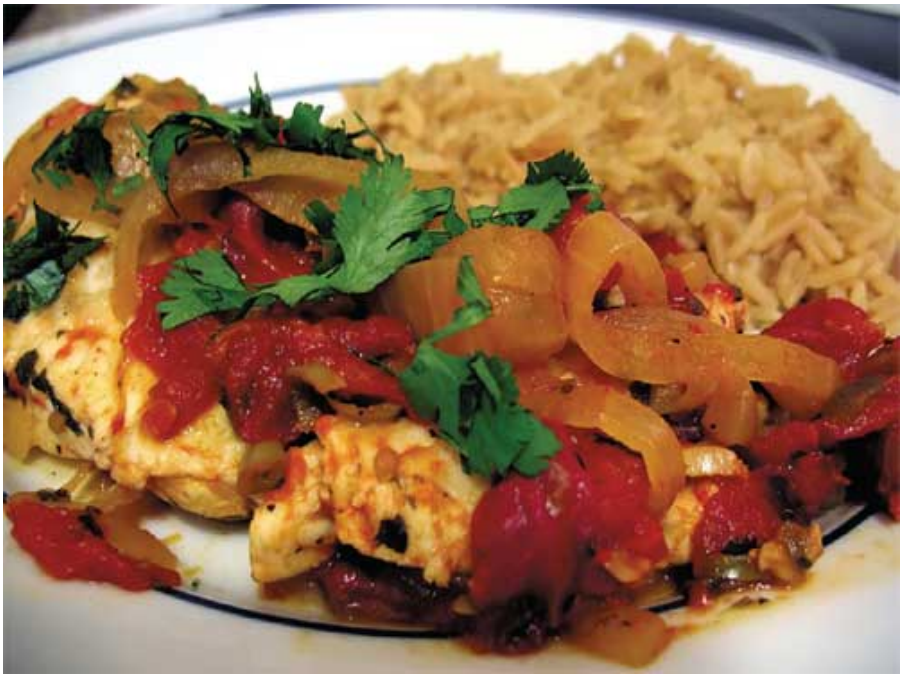
Чечевица с сосисками и овощами.

Куриное филе с рисом и шпинатом.

Фасоль со шпинатом и рисом.

Овощная смесь с рыбой в сметанном соусе.

Тыква со спаржей и стручковой фасолью.



Морской язык е томатном соусе с луком.